Octavian Bănățan

BANCA DE GIMNASTICĂ

EXERCIȚII, ȘTAFETE ȘI PARCURSURI APLICATIVE





Coperta : DAN ANDREI

Ilustrațiile : ALEXANDRINA VRÎNCEANU-OVEZEA

Octavian Bănățan

BANCA DE GIMNASTICĂ

EXERCIȚII, ȘTAFETE ȘI PARCURSURI APLICATIVE

editura sport-turism

București, 1983

Cuvînt înainte

Procesul de pregătire sportivă, ca și activitatea de educație fizică și sport din învățămînt au înregistrat progrese indiscutabile, datorate progresului general, rapid și multilateral al mișcării sportive mondiale din ultimele decenii. Mijloacele folosite pentru pregătirea sportivilor s-au înmulțit, s-au diversificat și s-au specializat în egală măsură.

În cadrul acestei dezvoltări generale a apărut și necesitatea introducerii unor exerciții noi, destinate ridicării nivelului calităților motrice, precum și prelucrării selective a unor grupe musculare solicitate în sportul de performanță. Urmarea firească a acestei orientări s-a răsfrînt pe de o parte asupra înmulțirii considerabile a exercițiilor cu banca de gimnastică cu execuție individuală sau în grup și cu acțiune precisă asupra unor segmente ale corpului, iar pe de altă parte asupra apariției și introducerii definitive în arsenalul mijloacelor clasice de pregătire sportivă a exercițiilor de îngreuiere, dintre care cele mai multe se pot executa cu ajutorul băncii de gimnastică.

Banca de gimnastică este aparatul cu cea mai frecventă prezență în dotarea sălilor destinate educației fizice și sportului. Fiind un aparat simplu și ieftin, cu un volum mic, cu un grad mare de funcționalitate, și ușor de confecționat, îndeplinește toate condițiile necesare pentru o întrebuințare largă în procesul educației fizice din învățămîntul de toate gradele și în antrenamentul sportiv. Ea este utilizată în egală măsură ca aparat pentru exerciții și aplicații proprii în gimnastica de bază, ca aparat ajutător în însușirea unor elemente de tehnică specifică unor ra-

muri de sport și ca aparat de odihnă și relaxare în timpul desfășurării procesului de pregătire fizică a elevilor și sportivilor.

Ca aparat cu aplicații proprii, banca de gimnastică se folosește în executarea unui număr infinit de exerciții destinate prelucrării analitice și selective a aparatului locomotor și a unor exerciții cu caracter aplicativ general, cum sînt cele de echilibru, de transport de greutăți, de tîrîre, escaladare, parcursuri cu obstacole, sărituri simple etc. Ca aparat ajutător poate fi utilizată ca un veritabil înlocuitor, sau auxiliar al unor aparate din gimnastica sportivă și acrobatică, cum ar fi bîrna de echilibru, din gimnastica sportivă feminină, capra și lada din gimnastica de bază și acrobatică, calul din gimnastica sportivă etc.

Pornind de la ideea prezenței sale în toate sălile de educație fizică și sport și de la posibilitățile sale nelimitate de folosire directă și de adaptare la multiple necesități, am apreciat oportună întocmirea unei culegeri de exerciții, ștafete și parcursuri aplicative care se pot efectua cu ajutorul băncii de gimnastică. Oportunitatea publicării unei lucrări care să cuprindă modalitățile de folosire a băncii de gimnastică în activitatea didactică și în antrenamentul sportiv este justificată și de faptul că această temă nu a mai fost abordată de peste un sfert de veac.

Încadrîndu-se în procesul general de dezvoltare și perfecționare a procesului de pregătire sportivă, lucrarea de față depășește cu mult, ca număr de exerciții, celelalte culegeri similare anterioare.

Un important număr de exerciții din categoria celor cu haltera mare, haltera de mînă, cu hantela sau pudul, precum și cele executate pe căruciorul mobil cu role, instalat pe banca de gimnastică, constituie noutăți absolute în cadrul culegerilor de exerciții cu banca.

În paralel cu dezvoltarea generală a bagajului de exerciții a fost necesară o punere de acord a modului de tratare a problemelor de ordin metodic, pe care le ridică folosirea exercițiilor, ștafetelor și parcursurilor aplicative efectuate cu banca de gimnastică cu orientările actuale ale teoriei și metodicii educației fizice și sportului.

Conceperea și sistematizarea exercițiilor cu banca nu a fost o operație ușoară. În elaborarea lucrării am încercat să evităm, pe cît ne-a fost cu putință, o „inventariere" a exercițiilor descrise în culegeri speciale sau prezentate în mod disparat în diferite publicații de specialitate, mai vechi sau mai noi, și printr-o muncă de concepție să realizăm, pe de o parte, un conținut bogat și variat, iar pe de alta o formă de prezentare cît mai apropiată de necesitățile actuale ale procesului de educație fizică și sport din țara noastră. Sistematizarea adoptată vizează un obiectiv cu caracter practic pe care noi îl apreciem în mod deosebit: să informeze pe cititor în mod complet, rapid și multilateral și să-i ofere cît mai multe exerciții din cele posibile, astfel încît acesta să-și poată selecționa pe cele mai indicate scopului pe care îl urmărește, economisindu-i timpul de căutare, ușurîndu-i munca de documentare și prin aceasta întocmirea lecțiilor de educație fizică și sport la colectivele de toate categoriile de pregătire, sex, vîrstă etc.

Menționăm faptul că în descrierea exercițiilor prezentate am ținut seama de nevoile practicii într-o măsură mai mare decît de recomandările unor lucrări de terminologie. Această abatere o justificăm prin diferențele evidente de pregătire existente în rîndul cadrelor de specialitate, de formație mai veche sau mai nouă, în domeniul terminologiei oficiale, încercînd să folosim un limbaj care să fie accesibil tuturor.

Pentru acest considerent am evitat intenționat o serie de termeni propuși să fie oficializați, cum sînt culcat facial, culcat dorsal, cumpănă facială etc. și i-am înlocuit cu termenii consacrați cum ar fi: culcat înainte, culcat înapoi, cumpănă etc.

Deoarece la un număr de școli sălile de educație fizică și sport nu sînt dotate cu suficiente bănci, iar confecționarea lor prin mijloace proprii este perfect posibilă, am considerat util să dăm la sfîrșitul lucrării și detaliile de construcție ale aparatului. Avem convingerea că ele vor putea fi folosite de unitățile de învățămînt în activitatea de autodotare, fie prin aportul direct al elevilor în orele de atelier, fie prin ajutorul părinților elevilor în acțiunile de sprijinire a dotării școlilor.

Am greși dacă am încerca să credem că actuala formă de prezentare a lucrării nu ar mai putea fi îmbunătă-

ţită. Nutrim speranţa că în forma actuală ea răspunde mai bine nevoilor reale ale activităţii practice şi va putea aduce importante servicii cadrelor de specialitate care predau în şcoli, universităţi, asociaţii şi cluburi sportive, înscriindu-se pe linia măsurilor menite să asigure stimularea şi dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului în ţara noastră.

Folosim acest prilej pentru a aduce mulţumiri profesoarei Adina Bîrlea pentru valoroasele sugestii privind sistematizarea întregului material şi îmbunătăţirea unor capitole ale lucrării.

Autorul

Partea I
Generalităţi

CONSIDERAȚII METODICE CU PRIVIRE LA EXERCIȚIILE CU BANCA DE GIMNASTICĂ

Educația fizică și sportul înregistrează cu fiecare an o pondere din ce în ce mai însemnată în activitatea tineretului, a oamenilor muncii de toate vîrstele și profesiunile. Ele îndeplinesc funcții sociale multiple, contribuind la îmbunătățirea potențialului biomotric al tinerei generații, la creșterea capacității sale de muncă, la sporirea vigorii sale fizice și spirituale, făcînd-o mai aptă pentru a răspunde sarcinilor construcției societății socialiste multilateral dezvoltate.

Contribuția educației fizice la pregătirea multilaterală și la formarea cadrelor necesare societății socialiste este unanim recunoscută.

Documentele de partid și de stat, care orientează și reglementează întregul proces de educație fizică și sport din țara noastră, subliniază importanța și rolul acestora în viața contemporană. „Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport" din 28.XII.1967 precizează la art. 1 că „Educația fizică și sportul în Republica Socialistă România constituie activități de interes național. Educația fizică și sportul contribuie la menținerea și întărirea sănătății, creșterea capacităților fizice și intelectuale, buna folosire a timpului liber, dezvoltarea armonioasă fizică și morală a populației".

Întărirea sănătății, dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, formarea și perfecționarea deprinderilor motrice, necesare în viață și în activitatea sportivă, a calităților fizice, morale și de voință sînt obiective ale activității de educație fizică din țara noastră care se pregătesc și se realizează în procesul de educație fizică, prin folosirea

unor mijloace și metode cît mai variate, strîns legate între ele și completîndu-se reciproc.

„Executarea unui mare număr din cele mai variate exerciții mărește capacitatea omului de a-și însuși mișcări noi, deoarece odată cu acumularea diferitelor deprinderi motrice, elevul dobîndește și calitățile corespunzătoare, care fac aparatul său neuromuscular mai elastic și mai susceptibil pentru mișcări".[1]

De aici rezultă necesitatea imperioasă de a îmbogăți numărul și felul exercițiilor de educație fizică în școală și în antrenamentul sportiv, deoarece cu cît numărul și varietatea lor cresc, cu atît stabilirea și înțelegerea justă a legăturilor reciproce între verigile lecțiilor și între mai multe lecții se consolidează.

O bogăție de exerciții variate aduce după sine o experiență motrică ridicată și mărește capacitatea de însușire a mișcărilor noi.

Varietatea exercițiilor influențează pozitiv nu numai întocmirea mai ușoară a lecțiilor, dar ea contribuie în aceeași măsură și la dezvoltarea multilaterală a elevilor.

Exercițiile de dezvoltare fizică generală fără aparate nu pot să rezolve decît parțial sarcinile multiple ale educației fizice.

Pentru completarea exercițiilor necesare prelucrării analitice și selective a musculaturii corpului, în lecțiile de educație fizică se întrebuințează un număr de obiecte și aparate, ca : bastoane, măciuci, cercuri, mingi umplute, bănci de gimnastică, bîrne pentru echilibru etc., cu ajutorul cărora se asigură rezolvarea integrală a sarcinilor educației fizice.

Exercițiile cu obiecte și aparate ajutătoare ocupă în ultimul timp un volum din ce în ce mai mare în cadrul mijloacelor educației fizice și în procesul de pregătire al sportivilor de performanță. Analiza conținutului antrenamentului celor mai buni sportivi din țara noastră evidențiază cu putere că performanțele deosebite obținute de aceștia se datorează, printre altele, și faptului că o mare parte din mijloacele de pregătire ale lor se bazează pe

[1] Gimnastica, A. T. Brîkin, Editura C.F.S., 1953, p. 91.

folosirea largă a exercițiilor cu obiecte și aparate ajutătoare. Așa au procedat în trecut caiaciștii Alexandru Vernescu, Atanase Sciotnic, atletele Viorica Viscopoleanu, Mihaela Peneș, Lia Manoliu, gimnastele Elena Leuștean și Sonia Iovan și tot astfel procedează în prezent cei mai buni sportivi ai țării ca : gimnastele Nadia Comăneci și Lavinia Agachi, înotătoarea Carmen Bunaciu, canoistul Ivan Patzaichin, luptătorul Ion Draica, atletele Ileana Silai, Maricica Puică, Eva Zörgö-Raduly etc.

Creșterea ponderii acestor exerciții, în cadrul procesului general de pregătire a sportivilor, este motivată de mai multe cauze :

1. Exercițiile cu obiecte și aparate ajutătoare ridică interesul pentru mișcare al celor care le practică, fiind mai atractive decît exercițiile fără aparate care par abstracte și de a căror necesitate executanții nu-și dau prea bine seama întotdeauna.

2. Ele contribuie în mod substanțial la creșterea capacității de efort a organismului și asigură un randament sporit în comparație cu exercițiile fără obiecte, angajînd în lucru un număr mai mare de lanțuri și grupe musculare superficiale și profunde.

3. Localizarea, gradarea și dozarea acestor exerciții se asigură cu o precizie incomparabilă față de exercițiile fără aparate, datorită faptului că încărcătura obiectelor se poate calcula cu aparate obiective de măsură, iar capacitatea de efort poate fi controlată și verificată permanent și fără dificultate. Exercițiile cu aparate și obiecte au avantajul că influențează direct grupele musculare pe care dorim să le angajăm în lucru, executanții fiind obligați, de cele mai multe ori, „a se lăsa prelucrați“ în sensul dorit de profesor (antrenor) prin simpla execuție a sarcinilor trasate.

4. Exercițiile cu obiecte și aparate ajutătoare măresc într-o măsură considerabilă numărul general al mijloacelor de pregătire fizică și sportivă și prin aceasta posibilitățile de influențare a procesului de perfecționare a pregătirii sportivilor, în direcția dorită.

Exercițiile ce se pot executa cu banca sînt foarte variate ; ele influențează în mod favorabil dezvoltarea generală a organismului și perfecționarea funcțiilor sale vitale.

Dată fiind varietatea exercițiilor, în funcție de starea sănătății, de gradul de pregătire a colectivului, de sex și de vîrstă, vom putea alege exercițiile care influențează în cea mai mare măsură dezvoltarea organismului și menținerea sănătății.

Exercițiile cu banca de gimnastică ce se vor executa în cadrul lecțiilor vor trebui să fie special alcătuite, cuprinzînd elemente pentru educarea deprinderilor motrice de bază și aplicative : mers, alergare, tîrîre, cățărare, ridicare și transport de greutăți, echilibru, treceri peste și pe sub obstacole, sărituri etc.

Paralel cu preocuparea pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice cu caracter aplicativ exercițiile cu banca de gimnastică se practică pe o scară largă în scopul perfecționării calităților motrice, orientare care se impune ca o necesitate imperioasă, atît în pregătirea fizică multilaterală a tineretului, cît și în pregătirea specială a sportivilor de performanță.

Procesul de pregătire sportivă cere să se asigure „dezvoltarea tuturor capacităților fizice ale omului, indici mari de forță, de viteză, de îndemînare și de rezistență, stăpînirea unei mari varietăți de deprinderi motrice, folosirea cu pricepere și conștiinciozitate a acestora în orice activitate sportivă“.[1]

Alegerea exercițiilor se face în așa fel, încît ele să angreneze alternativ în efort grupele musculare, în raport cu masa lor și cu un caracter diferit de executare în ceea ce privește forța, întinderea și relaxarea.

În mod obișnuit, exercițiile de forță trebuie să le preceadă pe cele de întindere. Acest lucru este valabil și pentru exercițiile cu banca de gimnastică. De asemenea, după exercițiile de mare încordare se recomandă cele de relaxare.

---

[1] I. Vasiliev : Importanța pregătirii fizice generale pentru sportivi, Editura tineretului, București, 1955, p. 7.

„Alternarea grupelor musculare, a segmentelor și articulațiilor în activitate se realizează în raport cu acțiunea și funcționalitatea acestora. Ea nu impune respectarea unei succesiuni rigide — brațe, picioare, spate, abdomen etc. Principiul alternării, subliniind necesitatea fiziologică de a angaja în activitate toate grupele musculare și segmentele într-o succesiune logică din punct de vedere al efortului și al naturii acestuia, obligă la comutarea acțiunii de solicitare de la o grupă la alta (de la un segment la altul), alternînd contracția cu întinderea, lucrul musculaturii agoniste cu cel al musculaturii antagoniste, flexiile cu extensiile etc."[2]

Atunci cînd exercițiile cu banca de gimnastică se execută în momentul de influențare selectivă (analitică) asupra aparatului locomotor și de pregătire a organismului pentru realizarea sarcinilor lecțiilor, alegerea lor se face în așa fel încît ele să asigure pregătirea generală a organismului pentru însușirea cît mai rapidă a tehnicii exercițiului de bază ce urmează a se învăța, pentru dezvoltarea calităților fizice, pentru verificarea gradului de însușire a priceperilor și deprinderilor.

De aici rezultă în mod firesc o altă sarcină metodică, aceea a planificării și sistematizării exercițiilor cu banca, în funcție de sarcinile generale ale lecției și de gradul lor de dificultate.

Pentru a nu se produce repetări și mai ales pentru a se respecta o succesiune gradată și o înlănțuire metodică a exercițiilor cu banca, se recomandă ca planificarea să fie făcută pe o perioadă mai lungă de timp.

Succesiunea exercițiilor cu banca în conținutul mai multor lecții trebuie să fie logică, astfel ca lecția curentă să rezulte în mod firesc din lecțiile anterioare și să pregătească colectivul pentru lecțiile viitoare.

La alegerea exercițiilor cu banca de gimnastică, trebuie să se acorde o deosebită atenție vîrstei colectivului cu care se lucrează.

Pornind de la particularitățile dezvoltării fizice la copii, adolescenți și tineri, ne dăm imediat seama de felul

[2] Gh. Mitra și Al. Mogoș, Metodica educației fizice școlare. Editura Sport-Turism, 1980, p. 336.

exercițiilor recomandate sau contraindicate la fiecare categorie de vîrstă în parte.

În ceea ce privește executarea exercițiilor cu banca la diferite vîrste, nu ne rămîne decît să aplicăm regulile cunoscute și recomandate practicării exercițiilor fizice în general.

Astfel, pentru copii, forma principală de execuție a exercițiilor trebuie să rămînă *jocul,* sub diferite forme (jocuri, ștafete, mers peste obstacole etc.). Exercițiile de tîrîre și mai ales de alunecare în jos pe banca înclinată sînt mult apreciate de copii și îi atrag în mod deosebit. De asemenea, se recomandă exercițiile de echilibru pe o singură bancă, în poziție normală, ca și exercițiile care cer o îndemînare specială, cum sînt exercițiile de echilibru pe două bănci paralele, exercițiile de cățărare, săriturile, parcursurile aplicative executate individual sau pe echipe, sub formă de întreceri și ștafete etc.

Exercițiile de ridicarea și transportul băncilor nu sînt indicate și nici exercițiile de forță efectuate la bancă.

La adolescenți și tineri, jocurile ocupă încă un loc destul de important ; exercițiile de echilibru se complică prin reducerea suprafeței de sprijin și ridicarea progresivă a centrului de greutate. Treptat se pot introduce exerciții cu ridicarea și transportul băncilor ; se înmulțesc și se complică săriturile, de asemenea și exercițiile ce se execută în cursele cu obstacole.

La această vîrstă, un loc important se rezervă exercițiilor pentru prelucrarea analitică a aparatului locomotor, executate cu sau la banca de gimnastică.

Exercițiile de forță și rezistență se pot efectua cu atenție și progresiv.

Caracterul exercițiilor cu banca de gimnastică ce vor fi introduse în lecțiile de educație fizică va fi determinat și de sexul colectivului cu care se lucrează.

La colectivele de băieți, spre exemplu, exercițiile de tîrîre, cățărare, ridicare și transport de bănci, cursele cu obstacole și săriturile peste bănci ocupă un loc important.

La fete, accentul se pune pe exercițiile de echilibru, cele care dezvoltă îndemînarea, simțul ritmului etc. Exer-

cițiile de cățărare, de tîrîre și de forță, în general, vor fi reduse ca intensitate și ușurate ca formă de execuție.

La săriturile în adîncime care se fac în cursele cu obstacole, se recomandă o deosebită grijă și prudență, urmărindu-se realizarea unor sărituri elastice și aterizări corecte. Se va acorda o preocupare permanentă însușirii tehnicii de amortizare a șocurilor în timpul aterizărilor.

Exercițiile cu banca de gimnastică au o largă aplicație în cadrul gimnasticii medicale. Ele pot fi executate exclusiv la banca de gimnastică sau în combinație cu unul sau mai multe aparate (scara fixă, lada, bîrna de echilibru, paralelele etc.).

Exercițiile care se aplică în tratamentul unor deviații, deformații și deficiențe ale corpului se selecționează pe baza indicațiilor și contraindicațiilor prescrise de medic pentru fiecare afecțiune.

În funcție de caracteristicile individuale ale celor supuși tratamentului prin gimnastica medicală, se alcătuiesc grupe de exerciții ale căror efecte însumate sînt capabile să asigure modificările morfo-funcționale menite să corecteze deficiențele care se cer remediate. Exercițiile selecționate și aplicate trebuie să fie conform cerințelor terapeutice ale afecțiunii supuse tratamentului în așa fel încît ele să se alăture celorlalte mijloace medicale și nicidecum să se opună acestora.

În selecționarea exercițiilor de gimnastică medicală efectuate la banca de gimnastică se recurge, în primul rînd, la acelea care asigură un efect compensatoriu față de pozițiile și mișcările predominante din procesul muncii sau din activitatea cotidiană, precum și la cele care *previn* instalarea unor modificări morfo-structurale funcționale.

În lucrarea de față, autorul nu-și propune să recomande exercițiile speciale de gimnastică medicală pentru combaterea unor deficiențe fizice, ci lasă la latitudinea specialistului să-și *aleagă* pe cele mai potrivite pentru fiecare situație concretă în parte.

Din culegerea de față cele mai indicate exerciții pentru a fi folosite în gimnastica medicală sînt cele analitice, efectuate individual, în perechi, sau în grup, încadrate în

subcapitolul „Exerciții pentru prelucrarea analitică a aparatului locomotor". Ele pot intra în componența unor complexe de exerciții pentru tratamentul cifozelor, lordozelor, cifo-lordozelor, scoliozelor, piciorului plat etc.

În aplicarea tratamentului cea mai importantă problemă revine selecționării riguroase a exercițiilor în funcție de afecțiunea care se tratează, urmărindu-se în egală măsură realizarea mobilității în limite fiziologice normale, obținerea unui tonus muscular global normal, o atitudine corectă a corpului în ansamblu și a segmentelor sale, precum și corectarea eventualelor deficiențe, deviații sau deformații.

Ultimele trei decenii au marcat o creștere fără precedent a nivelului performanțelor la toate ramurile și probele sportive în toate țările lumii. Acest progres este rezultatul acumulării a numeroase cunoștințe teoretice și practice, a înmulțirii și diversificării competițiilor sportive și mai ales a progreselor obținute în perfecționarea procesului de pregătire sportivă. Pătrunderea continuă a cunoștințelor din alte domenii ale științei în organizarea procesului de pregătire a sportivilor de performanță completează acțiunea de ridicare continuă a procesului instructiv-educativ și de perfecționare sportivă.

Lucrările de specialitate publicate în ultimii ani subliniază cu tot mai multă convingere necesitatea selecționării mijloacelor prin care se urmărește realizarea obiectivelor de dezvoltare corectă a organismului, de formare și perfecționare a deprinderilor motrice de bază și aplicative și a calităților fizice. Practica demonstrează tot mai frecvent faptul că cu cît mijloacele folosite în procesul de pregătire sportivă sînt mai bine selecționate și mai corect aplicate, cu atît influența exercițiilor fizice asupra organismului este mai eficientă și rezultatele sînt mai bune. Aceste constatări au determinat pe cei mai buni specialiști să adauge la „zestrea" de exerciții și aparate, folosite în trecut, noi exerciții și aparate, cu ajutorul cărora să se poată acționa în mod *selectiv* asupra grupelor și lanțurilor musculare solicitate în efortul fizic și să îmbogățească în mod considerabil arsenalul mijloacelor utilizate în procesul antrenamentului sportiv.

Completarea conținutului antrenamentului sportiv cu aceste categorii de exerciții a avut ca efect mărirea eficienței activității, înlăturarea monotoniei, imprimarea unui grad mai mare de varietate în cadrul lecțiilor de antrenament, ducînd în final la ridicarea nivelului calitativ al activității sportive de performanță.

Revenind la preocuparea specialiștilor de îmbogățire a mijloacelor de pregătire în scopul dezvoltării calităților motrice sau a însușirii tehnicii sportive, este necesar să subliniem faptul că exercițiile cu banca de gimnastică își găsesc din ce în ce mai mult locul în cadrul mijloacelor moderne de pregătire sportivă. Astfel, în afara exercițiilor speciale efectuate la banca de gimnastică pentru pregătirea exercițiilor la bîrna de echilibru din gimnastica sportivă la femei, în care banca este inevitabil folosită în etapa de învățare a exercițiilor și de adaptare cu aparatul, grupele de exerciții executate la banca de gimnastică înclinată, cele cu aparate de îngreuiere (hantele, haltere mici, haltere mari, pudul etc.) și exercițiile efectuate cu scaunul mobil cu role au pătruns adînc în practica de pregătire a sportivilor de performanță la gimnastică, atletism, haltere, canotaj, box, lupte etc.

Prezența acestui aparat în sălile de gimnastică și de sport a devenit o necesitate în pregătirea modernă a tuturor sportivilor de performanță, numărul exercițiilor efectuate *pe, cu* sau *la* banca de gimnastică este în continuă creștere, iar preocuparea specialiștilor de a găsi mișcări cît mai utile procesului de pregătire fizică și sportivă se intensifică continuu. Sîntem convinși că în următorii 10—20 de ani, exercițiilor actuale li se vor adăuga numeroase altele, mai eficiente și mai bine adaptate specificului fiecărui sport.

Efectuarea exercițiilor cu banca de gimnastică ridică unele probleme legate de dozarea lor în funcție de colectivele cu care se lucrează. Pentru că lucrarea de față nu se adresează unui anumit colectiv, ea nu conține indicații precise de dozare a exercițiilor descrise. Motivul acestei rezerve este lesne de înțeles. Unul și același exercițiu poate fi executat într-un număr de repetări, într-o serie sau în mai multe serii, cu o încărcătură mai mică sau

mai mare și cu pauze de odihnă diferite, în funcție de sexul, vîrsta, gradul de pregătire a colectivului etc. De aceea sarcina stabilirii elementelor concrete de dozare a fost lăsată la aprecierea specialistului, singurul care este în măsură să le evalueze și să le pună de acord cu posibilitățile optime ale sportivilor a căror pregătire îi este încredințată. Puținele indicații de dozare, limitate la numărul repetărilor, din cadrul unei singure serii, au fost date cu multă rezervă și ne-am ferit să le extindem la celelalte elemente de dozare : număr de serii, încărcătură, pauze de odihnă etc., gîndindu-ne că ele înregistrează diferențe apreciabile de la colectivele unei clase de școală pînă la sportivii de performanță.

Un mare număr de exerciții libere sau cu aparate care se execută individual, în perechi sau în grup, nespecifice băncii de gimnastică capătă altă semnificație și determină creșterea influenței lor asupra organismului atunci cînd sînt executate la banca de gimnastică. Astfel un mers simplu pe vîrfurile picioarelor sau în ghemuit, executat pe bancă, prezintă incomparabil mai mult interes și grad de dificultate decît același exercițiu efectuat pe sol, întrucît în execuția lui intervin două elemente suplimentare față de același exercițiu efectuat fără bancă. Primul element este determinat de interesul stîrnit de aparat, iar al doilea este legat de dificultățile de echilibru pe care le impune execuția la altă înălțime decît cea normală. Pentru acest considerent în cadrul lucrării, în afara exercițiilor specifice băncii de gimnastică, au fost incluse și unele exerciții nespecifice băncii, dar care efectuate la bancă capătă o importanță mai mare decît în execuția lor în condiții standard.

Cînd se lucrează în grup, este bine ca executanții de la aceeași bancă să fie de aceeași înălțime. Altfel, efectul exercițiilor se diminuează și dificultatea efectuării mișcării nu este egală pentru fiecare executant. Din cauza diferenței de înălțime, unii vor fi suprasolicitați, iar alții nu vor simți efectul exercițiului, diminuînd posibilitățile realizării scopului propus.

Aceeași atenție trebuie acordată folosirii exercițiilor ritmice cu banca, ca element de gradare și localizare precisă a mișcărilor și ca element hotărîtor în stabilirea limitelor amplitudinii. Mișcările ritmice sînt specifice exercițiilor executate în grup și au un rol deosebit de important în practica exercițiilor fizice, dacă profesorul știe să folosească în condiții potrivite efectele pozitive ale ritmului.

De asemenea „asigurarea" elevilor în timpul efectuării exercițiilor trebuie făcută cu atenție, deoarece la manevrarea băncilor pentru pregătirea sau executarea exercițiilor se pot produce accidente.

Cu toată varietatea exercițiilor cu banca de gimnastică, o studiere amănunțită duce la concluzia că prelucrarea integrală a musculaturii nu se poate asigura numai cu ajutorul lor.

În sfîrșit, folosirea băncii de gimnastică în cadrul lecțiilor de educație fizică nu se limitează numai la activitatea desfășurată în sala de gimnastică. Activitatea în aer liber oferă variate posibilități de lucru la banca de gimnastică, ea putînd fi inclusă în cursele cu obstacole, în exercițiile de echilibru, în sărituri, ștafete etc. Subliniem importanța selectării și gradării exercițiilor din întreaga culegere, alegîndu-le pe cele mai potrivite lucrului în aer liber și sarcinilor generale ale lecțiilor.

LOCUL EXERCIȚIILOR CU BANCA DE GIMNASTICĂ ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Exercițiile cu banca de gimnastică pot fi introduse cu succes în toate momentele lecțiilor de educație fizică. Determinarea cu anticipație a locului fiecărui exercițiu în cadrul diferitelor momente ale lecțiilor nu este recomandată. În anumite situații, unul și același exercițiu poate să figureze în momentul destinat influențării selective asupra aparatului locomotor la un colectiv, în momentul destinat învățării deprinderilor motrice noi, al consolidării deprinderilor motrice prin repetare sau a perfecționării calităților fizice la alt colectiv sau chiar la același colectiv un exercițiu poate figura în momente diferite.

Stabilirea locului fiecărui exercițiu cu banca în lecție va fi determinat de scopul și de sarcinile pedagogice pe care ni le propunem să le realizăm în cadrul lecției, de nivelul de pregătire a colectivului, de sexul și vîrsta elevilor, de condițiile generale de lucru etc.

Astfel, mersul și alergarea pe banca orizontală și înclinată sau mersul în echilibru cu transport de greutăți și cu trecere peste obstacole pot constitui teme ale momentului destinat *învățării acțiunilor motrice noi,* pentru un colectiv de elevi din clasa a V-a, atunci cînd exercițiile amintite se fac *cu scopul de a se forma deprinderea motrică* a mersului și alergării pe banca orizontală și înclinată sau a transportului de greutăți cu treceri peste obstacole. În acest caz elevul își formează reprezentarea despre exercițiu sau mișcarea propriu-zisă, inițiindu-se și învățînd felul cum se execută această mișcare. Observînd cu atenție felul în care se execută exercițiul de către pro-

fesor și ascultînd explicațiile referitoare la tehnica executării mișcării, elevul își formează imaginea exercițiului, reprezentîndu-și succesiunea și caracterul deplasării diferitelor segmente ale corpului în procesul executării mișcării. De asemenea, elevul este atent la explicațiile pe care le dă profesorul asupra elementelor de tehnică mai importante, elemente care influențează și determină reușita exercițiului și care pot fi de mult folos în însușirea rapidă a mișcării.

După ce deprinderea motrică este formată, ea se consolidează și se perfecționează pe măsură ce se repetă. În gimnastica de bază, însă, ca și în ramurile de sport, sarcina profesorului de educație fizică nu se limitează numai la formarea unor deprinderi standard. Tendința este de a educa executanții pentru folosirea deprinderilor în condiții variate, fapt care se realizează printr-o gamă largă de procedee, cum ar fi în cazul de față :

a) mersul și alergarea pe banca înclinată ;

b) schimbarea înălțimii băncii ;

c) introducerea exercițiului învățat în combinație cu exerciții de altă natură ;

d) executarea alergării pe banca înclinată, cu trecere peste obstacole așezate pe bancă, la intervale constante sau neregulate etc. ;

e) executarea mersului și alergării pe banca așezată în condiții neobișnuite, cu transport de greutăți și cu treceri peste obstacole etc.

Prin folosirea acestor procedee reușim să formăm elevilor deprinderi motrice temeinice și durabile.

Cea mai mare parte a deprinderilor motrice formate în momentul rezervat învățării acțiunilor motrice noi, după ce au fost temeinic însușite, pot fi reluate, în aceeași formă sau într-o formă simplificată, în momentul destinat influențării selective a aparatului locomotor și pregătirii organismului pentru realizarea temelor lecției. Ele contribuie la creșterea treptată a indicilor de angajare în activitate a aparatelor circulator și respirator și asigură pregătirea principalelor funcții care susțin activitatea aparatului locomotor, angajarea lor progresivă și sistematică în procesul de educație fizică, trezirea interesului elevilor pentru lecție.

Exemplele de exerciții cu banca, enumerate mai sus, pot constitui (după ce deprinderile au fost bine însușite) sarcini pentru momentul în care se realizează pregătirea aparatului locomotor.

Majoritatea exercițiilor cu banca, care asigură formarea și perfecționarea deprinderilor motrice cu caracter aplicativ, se pot utiliza în mai multe momente ale lecțiilor. Pentru ilustrarea acestei afirmații vom recurge la un exemplu, valabil și pentru celelalte deprinderi cu caracter aplicativ, luînd ca model săriturile la banca de gimnastică.

Săriturile peste bancă pot constitui sarcini pentru majoritatea momentelor lecțiilor, potrivit scopului ce ni-l propunem, în concordanță cu condițiile concrete, obiective, ale colectivului cu care se lucrează.

Astfel, în momentul rezervat influențării selective asupra aparatului locomotor și pregătirii organismului pentru realizarea temelor lecției, săriturile peste bancă pot fi folosite în scopul creării unei stări emoționale favorabile și a bunei dispoziții, a activizării progresive a aparatelor circulator și respirator, a influențării sistematice și selective a aparatului locomotor. Pentru realizarea acestor sarcini, în timpul alergării scurte, ce se execută înaintea exercițiilor pentru prelucrarea analitică a aparatului locomotor, se poate face apel la săriturile simple, din alergare curentă, peste băncile așezate transversal, fără să fie atinse sau la *trecerile* cu atingerea obligatorie a băncilor cu sprijin pe un singur picior, îndoit din genunchi, în timpul săriturii. În același moment al lecției se pot executa sărituri succesive (legate) peste 5—6 bănci de gimnastică, așezate transversal, la distanțe corespunzătoare, sărituri laterale pe ambele picioare spre stînga și spre dreapta, eventual înainte, peste un număr de 5—6 bănci, sărituri de pe un picior pe celălalt (pași săriți) peste băncile așezate la 1,5—2 m distanță etc.

Săriturile efectuate în acest moment al lecției se pot executa individual, în perechi sau pe grupe de 3—4—5 executanți la o bancă într-un număr nelimitat de variante. Atunci cînd dorim să intensificăm efortul depus de executanți în acest moment al lecției, se va asigura un număr

sporit de repetări ale săriturilor de același fel peste bancă sau se va înmulți numărul variantelor de sărituri.

În momentul rezervat *învățării acțiunilor motrice noi*, săriturile la banca de gimnastică, care pot constitui obiect al învățării, sînt din cele mai variate. Ele se selecționează din categoria săriturilor cu sprijin sau fără sprijin, peste banca așezată transversal, longitudinal sau oblic etc. Astfel, banca poate fi utilizată ca obstacol pregătitor pentru învățarea alergării peste garduri, ca înlocuitor al unor aparate specifice pentru sărituri (capră, ladă) etc. În această ordine de idei se pot învăța săriturile simple cu pășire peste bancă, cu stringerea genunchilor la piept sau cu extensia trunchiului, săriturile cu sprijin pe bancă executate cu picioarele printre mîini sau cu depărtarea picioarelor, săritura hoțului, sărituri peste bancă cu rostogolire pe saltea, sărituri combinate în care banca este folosită ca punct de sprijin pentru bătaie, ca obiect de escaladare etc.

Toate săriturile amintite, după ce au fost învățate, se regăsesc în momentele destinate consolidării și fixării deprinderilor motrice prin repetare.

Pentru ca mișcările componente ale unei sărituri să se automatizeze, sînt necesare numeroase repetări efectuate în condiții identice. Fără un mare număr de repetări nu reușim să formăm stereotipul dinamic și nu vom realiza decît o informare vagă asupra conținutului deprinderii.

În momentele destinate dezvoltării și perfecționării calităților motrice și verificării gradului de stăpînire a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, săriturile la banca de gimnastică pot fi întîlnite în mod curent. Prezența lor în aceste momente va fi însoțită de unele elemente specifice de organizare a activității, de folosire a unor metode și exerciții speciale, în care ritmul de execuție, timpul afectat efortului și pauzei, numărul de sărituri, viteza de execuție etc. joacă un rol important.

În procesul de dezvoltare a calităților motrice, săriturile la banca de gimnastică sînt indicate în special pentru dezvoltarea calităților combinate (viteză-forță ; forță-rezistență), făcîndu-se apel mai ales la săriturile simple, pe un picior și pe ambele picioare, de pe loc sau cu elan, într-un număr de execuții care se determină în funcție de calitatea pe care dorim s-o dezvoltăm. Săriturile din grupul celor care se execută în mod frecvent la aparatele speciale de sărituri (capră, ladă, cal etc.) sînt mai puțin susceptibile de a fi recomandate pentru perfecționarea calităților motrice, întrucît elementul dominant al acestora este și rămîne tehnica de execuție, iar dezvoltarea calităților motrice rămîne pe un plan secundar.

Verificarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, care se face în momentul destinat acestui scop, în cadrul unor lecții speciale (de control) sau în cadrul activității curente (din fiecare lecție), se referă în principal la săriturile la bancă, menite să ofere numeroase condiții de apreciere a nivelului de dezvoltare a calităților motrice. În paralel, unele sărituri asigură și posibilități de apreciere a capacității executanților de a aplica, în condiții concrete și variate, bagajul de deprinderi, din grupul săriturilor, însușite în lecția curentă sau în cele anterioare.

În cadrul ștafetelor și parcursurilor cu caracter aplicativ, care solicită executanților spirit de observație, imaginație, gîndire practică și selectivă etc., săriturile la banca de gimnastică sînt recomandate și utile în orice fel de combinații.

Accentul se pune pe eficiența cu care se execută diferitele procedee de sărituri și nu pe tehnica de execuție, dat fiind faptul că banca de gimnastică nu este un aparat specific pentru sărituri.

În continuare, vom enumera modalitățile cele mai frecvente de folosire a exercițiilor cu banca de gimnastică în cadrul momentelor lecțiilor de educație fizică.

a) Vom specifica de la bun început că utilizarea lor, în condiții normale, în cadrul lecțiilor, nu este obișnuită în veriga (momentul) destinată organizării colectivului cu care se lucrează, în schimb, în celelalte prezența lor devine o necesitate reală.

b) În momentul destinat *pregătirii organismului pentru realizarea temelor lecției (pentru efort)* și a *influențării selective a aparatului locomotor*, exercițiile cu banca de gimnastică se folosesc cu mare frecvență și cu eficiență sporită comparativ cu exercițiile libere sau cu alte categorii de exerciții. În acest moment al lecției, banca

sporit de repetări ale săriturilor de același fel peste bancă sau se va înmulți numărul variantelor de sărituri.

În momentul rezervat *învățării acțiunilor motrice noi*, săriturile la banca de gimnastică, care pot constitui obiect al învățării, sînt din cele mai variate. Ele se selecționează din categoria săriturilor cu sprijin sau fără sprijin, peste banca așezată transversal, longitudinal sau oblic etc. Astfel, banca poate fi utilizată ca obstacol pregătitor pentru învățarea alergării peste garduri, ca înlocuitor al unor aparate specifice pentru sărituri (capră, ladă) etc. În această ordine de idei se pot învăța săriturile simple cu pășire peste bancă, cu stringerea genunchilor la piept sau cu extensia trunchiului, săriturile cu sprijin pe bancă executate cu picioarele printre mîini sau cu depărtarea picioarelor, săritura hoțului, sărituri peste bancă cu rostogolire pe saltea, sărituri combinate în care banca este folosită ca punct de sprijin pentru bătaie, ca obiect de escaladare etc.

Toate săriturile amintite, după ce au fost învățate, se regăsesc în momentele destinate consolidării și fixării deprinderilor motrice prin repetare.

Pentru ca mișcările componente ale unei sărituri să se automatizeze, sînt necesare numeroase repetări efectuate în condiții identice. Fără un mare număr de repetări nu reușim să formăm stereotipul dinamic și nu vom realiza decît o informare vagă asupra conținutului deprinderii.

În momentele destinate dezvoltării și perfecționării calităților motrice și verificării gradului de stăpînire a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, săriturile la banca de gimnastică pot fi întîlnite în mod curent. Prezența lor în aceste momente va fi însoțită de unele elemente specifice de organizare a activității, de folosire a unor metode și exerciții speciale, în care ritmul de execuție, timpul afectat efortului și pauzei, numărul de sărituri, viteza de execuție etc. joacă un rol important.

În procesul de dezvoltare a calităților motrice, săriturile la banca de gimnastică sînt indicate în special pentru dezvoltarea calităților combinate (viteză-forță ; forță-rezistență), făcîndu-se apel mai ales la săriturile simple, pe un picior și pe ambele picioare, de pe loc sau cu elan, în-

tr-un număr de execuții care se determină în funcție de calitatea pe care dorim s-o dezvoltăm. Săriturile din grupul celor care se execută în mod frecvent la aparatele speciale de sărituri (capră, ladă, cal etc.) sînt mai puțin susceptibile de a fi recomandate pentru perfecționarea calităților motrice, întrucît elementul dominant al acestora este și rămîne tehnica de execuție, iar dezvoltarea calităților motrice rămîne pe un plan secundar.

Verificarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, care se face în momentul destinat acestui scop, în cadrul unor lecții speciale (de control) sau în cadrul activității curente (din fiecare lecție), se referă în principal la săriturile la bancă, menite să ofere numeroase condiții de apreciere a nivelului de dezvoltare a calităților motrice. În paralel, unele sărituri asigură și posibilități de apreciere a capacității executanților de a aplica, în condiții concrete și variate, bagajul de deprinderi, din grupul săriturilor, însușite în lecția curentă sau în cele anterioare.

În cadrul ștafetelor și parcursurilor cu caracter aplicativ, care solicită executanților spirit de observație, imaginație, gîndire practică și selectivă etc., săriturile la banca de gimnastică sînt recomandate și utile în orice fel de combinații.

Accentul se pune pe eficiența cu care se execută diferitele procedee de sărituri și nu pe tehnica de execuție, dat fiind faptul că banca de gimnastică nu este un aparat specific pentru sărituri.

În continuare, vom enumera modalitățile cele mai frecvente de folosire a exercițiilor cu banca de gimnastică în cadrul momentelor lecțiilor de educație fizică.

a) Vom specifica de la bun început că utilizarea lor, în condiții normale, în cadrul lecțiilor, nu este obișnuită în veriga (momentul) destinată organizării colectivului cu care se lucrează, în schimb, în celelalte prezența lor devine o necesitate reală.

b) În momentul destinat *pregătirii organismului pentru realizarea temelor lecției (pentru efort)* și a *influențării selective a aparatului locomotor*, exercițiile cu banca de gimnastică se folosesc cu mare frecvență și cu eficiență sporită comparativ cu exercițiile libere sau cu alte categorii de exerciții. În acest moment al lecției, banca

poate fi folosită din clipa începerii exercițiilor de mers și alergare, în care aceasta poate contribui la realizarea unei mai mari varietăți a formelor de mers și alergare și în scopul creșterii interesului colectivului pentru lecție. Principalul criteriu de selecție a diferitelor forme de mers și alergare îl constituie gradul lor de dificultate. În acest sens se recomandă ca exercițiile să solicite un efort moderat și să fie bine cunoscute de întregul colectiv.

În executarea exercițiilor de mers și alergare de la începutul lecției, exercițiile cu banca de gimnastică pot să fie folosite sub următoarele forme :

— alergări simple pe lîngă bancă, cu ocolirea acesteia în toate sensurile ;
— alergări și mers în echilibru pe băncile așezate cap la cap ;
— alergări în echilibru cu sărituri de pe o bancă pe alta ;
— alergări variate în zigzag printre băncile așezate în lungime sau în lățime ;
— alergări pe băncile înclinate ;
— sărituri simple peste bancă, efectuate din alergare ;
— alergări călare peste bancă ;
— alergări cu un picior pe bancă și cu celălalt pe jos etc.

Banca de gimnastică poate fi folosită și pentru organizarea unor parcursuri aplicative simple cu :

— elemente de mers în echilibru ;
— elemente de sărituri peste bănci ;
— alergări peste băncile înclinate etc.

În acest moment al lecției banca de gimnastică poate fi folosită pe o scară largă și cu un mare grad de eficiență în pregătirea organismului pentru efort și prelucrarea sistematică a aparatului locomotor. În situații mai deosebite se poate efectua întregul moment al lecției numai cu exerciții executate la sau cu banca de gimnastică.

Acest lucru nu trebuie însă repetat prea des, pentru că lecțiile devin astfel monotone și plictisitoare și interesul elevilor pentru lucru scade. Nu trebuie scăpat din vedere faptul că exercițiile cu banca de gimnastică solicită de multe ori un efort destul de mare din partea organismului.

Cea mai largă folosire a băncii de gimnastică își găsește însă aplicarea în prelucrarea analitică și selectivă a musculaturii și articulațiilor, în vederea dezvoltării multilaterale a organismului.

În acest scop, banca poate fi folosită ca aparat de sprijin pentru efectuarea unor exerciții, ca aparat pentru îngreuiere, pentru dezvoltarea forței, fortificarea articulațiilor și mărirea mobilității, pentru dezvoltarea capacității mușchilor de a se întinde și relaxa, pentru formarea ținutei corecte etc.

Exercițiile efectuate la banca de gimnastică pot fi executate individual, în perechi sau în grupe de cîte 3, 4, 5 elevi la o bancă, varietatea exercițiilor fiind nelimitată.

Banca poate fi folosită într-o largă măsură pentru întărirea musculaturii abdominale, executînd mișcări de ridicare și coborîre a trunchiului, avînd picioarele fixate sub bancă sau invers : pentru ridicarea, coborîrea și rotarea picioarelor, avînd mîinile fixate peste sau sub bancă.

Banca își găsește o largă utilizare în exercițiile ce se fac pentru prelucrarea musculaturii trunchiului, brațelor și picioarelor. Brațele și picioarele pot fi duse în sus, așezate în poziții care obligă trunchiul să se întindă în plan anterior și lateral, să se răsucească la stînga sau la dreapta, ele pot fi îndoite sau întinse. În acest fel, cu ajutorul băncii se angrenează întreaga musculatură a corpului și în special musculatura profundă, ridicînd capacitatea funcțională a organismului și pregătindu-l corespunzător pentru cerințele de formare, perfecționare și aplicare a deprinderilor motrice.

Atunci cînd ridicarea capacității funcționale a organismului nu a fost suficient rezolvată, se pot introduce o mulțime de variante de sărituri la sfîrșitul acestui moment al lecției. Acestea pot fi făcute peste bănci, de pe un picior pe altul, pe ambele picioare înainte sau lateral, executate în grup sau individual, sub formă de concurs etc., fapt care poate asigura și o creștere corespunzătoare a stării emoționale.

În ceea ce privește dificultatea exercițiilor din acest moment al lecției, ea trebuie să fie medie, iar dozarea moderată. Exercițiile pot fi cu totul noi sau exerciții care

au constituit sarcini de bază în lecțiile anterioare, însușite de elevi și potrivite nivelului de pregătire fizică a colectivului.

Exercițiile cu banca incluse în acest moment al lecției trebuie să vizeze dezvoltarea fizică corectă. Pentru obținerea efectului scontat se impune ca preocuparea principală a profesorului să fie îndreptată spre *corectitudinea execuției, localizarea acțiunii și obținerea unei amplitudini maxime a mișcărilor*.

c) În momentul destinat *învățării acțiunilor motrice noi*, în care se urmărește transmiterea unor noi cunoștințe, priceperi și deprinderi, exercițiile cu banca de gimnastică își găsesc aplicarea într-un număr nelimitat de situații.

Învățarea acțiunilor motrice noi nu se realizează, de regulă, într-o singură lecție, necesitînd, de cele mai multe ori, un sistem de lecții care asigură în final însușirea lor.

Acțiunile motrice noi, care se pot însuși în acest moment al lecției, sînt numeroase și se referă în primul rînd la deprinderile motrice cu caracter aplicativ, care se pot efectua cu ajutorul băncii de gimnastică și anume :

— exerciții de mers și alergare pe banca de gimnastică ;

— exerciții simple de chilibru, cele cu transport de greutăți și cu treceri peste obstacole ;

— exerciții de tîrîre ;

— exerciții de cățărare.

Exercițiilor care contribuie la însușirea deprinderilor cu caracter aplicativ enumerate le alăturăm pe cele cu caracter sportiv, destinate *însușirii unor elemente tehnice din gimnastică sportivă și acrobatică*, în care banca de gimnastică este utilizată ca aparat ajutător. În această variantă accentul se pune pe latura tehnică a execuției exercițiilor spre deosebire de celelalte exemple la care accentul se pune pe eficiența exercițiului și pe latura sa aplicativă și unde execuția tehnică trece pe un plan secundar.

Elementele tehnice din diferitele ramuri ale gimnasticii, executate la bancă, pe care le putem învăța în acest moment al lecției, pot fi : exercițiile acrobatice cu caracter de mobilitate (pod pe mîini și picioare, pod pe antebrațe și picioare, semisfoară, stînd pe cap, antebraț sau omoplat,

sfoară înainte, laterală sau verticală), exercițiile statice cu caracter de forță și de echilibru (stînd pe mîini, cumpănă pe picior, pe un genunchi, pe mîini), mișcările acrobatice cu caracter dinamic (rulări, rostogoliri, răsturnări, salturi), exercițiile artistice libere sau cu obiecte portative și multe altele.

Tot în acest moment al lecției se însușesc și complexele de exerciții cu banca destinate dezvoltării calităților motrice, într-un ritm de execuție moderat și cu apropiere progresivă de ritmul impus dezvoltării calităților pe care ne propunem să le dezvoltăm. În acest caz, înainte de începerea exercițiului care urmează a fi învățat se recomandă executarea unui număr de exerciții speciale pentru activizarea și încălzirea grupelor musculare și segmentelor vizate în activitatea necesară execuției exercițiului propus să fie însușit.

În același moment se pot însuși și diferite *legări* ale unor exerciții cu caracter aplicativ care urmează să fie folosite ulterior în cadrul complexelor de exerciții, al ștafetelor și parcursurilor aplicative cu banca.

d) În momentele destinate *consolidării și fixării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor și dezvoltării calităților motrice*, sînt reluate exercițiile învățate anterior și repetate pînă la automatizare. Această repetare presupune exerciții numeroase, executate în condiții identice (constante). Consolidarea lor se asigură însă și prin repetarea efectuată în cadrul unor exerciții cu caracter integrativ, în combinații cu alte categorii de exerciții.

Referitor la dezvoltarea calităților motrice vom reaminti că exercițiile care vizează dezvoltarea vitezei se vor face la începutul părții fundamentale, cele pentru rezistență la sfîrșitul ei, iar cele care urmăresc dezvoltarea calităților fizice combinate se plasează spre sfîrșitul lecției, prin utilizarea unor sisteme proprii de acționare, specifice fiecărei calități și cu o evoluție progresivă în cadrul unor sisteme de lecții.

Pentru dezvoltarea calităților motrice se recomandă cu precădere folosirea exercițiilor cu îngreuiere din grupul celor cu haltera de mînă, haltera mare, pudul, exercițiile

cu scaunul mobil pe role, precum și complexele de exerciții cu sau la banca de gimnastică întocmite special în acest scop.

e) În momentul destinat *verificării gradului de însușire a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor* și *dezvoltării calităților motrice*, se urmărește să se evalueze capacitatea individuală sau a colectivului de a se folosi de bagajul motric însușit în lecția respectivă sau într-un ciclu de lecții anterioare, în condițiile unor activități practice concrete. În acest moment al lecției, exercițiile cu banca de gimnastică pot fi incluse în cadrul unor acțiuni motrice complexe, parcursuri și ștafete aplicative, în care se sugerează elevilor unele posibilități de efectuare, dar fără a se insista asupra tuturor soluțiilor de rezolvare, lăsîndu-li-se inițiativa găsirii și aplicării căilor pe care aceștia le consideră mai eficiente în cazul concret dat.

Momentul destinat verificării gradului de însușire a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor și a calităților motrice solicită imaginația colectivului, dezvoltarea spiritului de observație și mai ales gîndirea practică, care asigură integrarea elementelor disparate în structuri complexe și activități practice concrete, contribuind prin aceasta la consolidarea cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor și calităților motrice.

Cea mai largă gamă de exerciții cu banca de gimnastică care se pot recomanda pentru acest moment al lecției se selecționează din exercițiile grupate în *ștafete și parcursuri aplicative*, care însumează de fiecare dată un număr sporit de cunoștințe, priceperi și diferite deprinderi motrice, precum și un nivel ridicat de dezvoltare a calităților motrice. De asemenea, majoritatea exercițiilor grupate în culegerea exercițiilor de echilibru, de cățărare, tîrîre, sărituri etc., luate izolat, pot constitui obiect de verificare după ce au fost însușite și consolidate în prealabil.

f) În momentul destinat *revenirii organismului prin scăderea treptată a intensității efortului*, exercițiile cu banca de gimnastică se selecționează din categoria celor cunoscute, a celor în care banca este folosită ca aparat ajutător, cu intensitate redusă și cu durată de execuție scurtă. De cele mai multe ori în acest moment exercițiile cu banca de gimnastică se execută într-un ritm lent, cu caracter de destindere și relaxare și urmăresc să asigure încheierea corectă a lecției de educație fizică și încadrarea ei organică în cadrul activităților generale ale zilei respective.

g) Atunci cînd în cadrul lecțiilor, exercițiile cu banca de gimnastică au avut un rol principal sau au constituit elemente de însușire, consolidare și verificare a unor deprinderi sau calități motrice, în momentul rezervat aprecierii activității desfășurate se vor face și aprecieri asupra modului în care au fost efectuate exercițiile cu banca de gimnastică și recomandările care se impun pentru activitatea viitoare.

SISTEMATIZAREA EXERCIȚIILOR CU BANCA DE GIMNASTICĂ

Prezentarea celor peste 500 de exerciții care sînt cuprinse în culegerea de față și se execută cu ajutorul băncii de gimnastică necesită o sistematizare care să ofere specialiștilor posibilitatea de a le descoperi cît mai ușor, în scopul utilizării lor în procesul de educație fizică și sport.

Sistematizarea exercițiilor cu banca de gimnastică întîmpină o serie de dificultăți, comune de altfel cu cele pe care le întîlnim în orice fel de culegeri de exerciții, determinate de faptul că nu se poate găsi un criteriu unitar și obiectiv de sistematizare a lor.

Dacă am recurge la clasificarea lor exclusiv pe baza criteriului anatomic, întîlnit în sistemul de gimnastică suedez al lui P. H. Ling, și le-am sistematiza în exerciții pentru brațe, picioare, spate, umeri și ceafă, părțile laterale etc., am risca să încadrăm în mod greșit un mare număr de exerciții datorită influenței multilaterale a unora dintre ele asupra unui număr mai mare de mușchi, fără a putea stabili cu exactitate care are rolul predominant. Pe baza aceluiași criteriu anatomic am risca să omitem un mare număr de exerciții din categoria celor cu o influență vădit multilaterală și variată asupra diferitelor grupe de lanțuri musculare cum ar fi parcursurile aplicative, ștafetele și altele.

Alte clasificări posibile, după gradul de dificultate (mică, medie și mare), după modul de efectuare a exercițiului (individual, în perechi sau în grup), după raportul care se stabilește între aparat și executant (*la*, *pe* sau *cu* banca) ni s-au părut neinspirate, greoaie și formale.

După numeroase variante de sistematizări încercate, ne-am oprit la o sistematizare care ține seama, în primul rînd, de rolul exercițiilor respective în îndeplinirea obiectivelor instructiv-educative concrete, de sarcinile pedagogice pe care urmărim să le realizăm în cadrul lecțiilor.

Aplicînd acest criteriu, am împărțit exercițiile cu banca de gimnastică în două grupe mari, echilibrate numeric și anume :

1. Exerciții pentru prelucrarea analitică și selectivă a aparatului locomotor.
2. Exerciții pentru formarea deprinderilor motrice de bază și aplicative.

Această sistematizare nu este singura posibilă, dar ni s-a părut că răspunde cel mai bine sarcinilor pe care și le propune lucrarea în etapa actuală.

În interiorul celor două mari grupe de exerciții amintite, sistematizarea nu a mai putut fi făcută pe baza unui criteriu unitar și a fost necesară combinarea unui număr mai mare de criterii, obligîndu-ne să adoptăm un criteriu eclectic.

Nutrim speranța că forma de clasificare aleasă răspunde în cea mai mare măsură activității practice, chiar dacă din punct de vedere principial manifestă unele motive de rezervă.

Prima grupă de exerciții urmărește dezvoltarea armonioasă a organismului și pregătirea lui pentru a putea executa mișcările mai complicate, mărește mobilitatea articulațiilor, dezvoltă capacitatea mușchilor de a se întinde, contracta și relaxa și contribuie la formarea unei ținute corecte. Exercițiile din această categorie asigură condițiile necesare pentru a se putea aplica celor din categoria a doua.

În marea lor majoritate, aceste exerciții se adresează unei anumite părți a corpului, influențînd în mod direct și predominant numai anumite grupe musculare (mușchii brațelor, gîtului, trunchiului, picioarelor etc.).

Datorită acestei particularități, influența lor izolată asupra diferitelor grupe musculare ne dă posibilitatea de a angrena în acțiune cu precădere mușchii pe care dorim să-i dezvoltăm.

Numărul exercițiilor descrise în acest capitol este destul de apreciabil și el poate fi încă mărit și îmbogățit.

În cadrul capitolului, exercițiile pentru prelucrarea analitică, care se adresează în mod direct unei părți a corpului sau unor grupe musculare mai mari, sînt descrise în mod gradat. Gradarea este valabilă numai pentru exercițiile din aceeași familie de mișcări, adică pentru exercițiile care angajează în lucru aceleași grupe musculare și care se fac aproximativ din aceleași poziții de plecare.

O gradare a exercițiilor ce se pot executa la banca de gimnastică, care să cuprindă într-o singură înlănțuire exercițiile care se adresează unor grupe musculare cu totul diferite, nu are un caracter practic. Pentru acest motiv am folosit metoda gradării exercițiilor în cadrul unei familii de mișcări, limitată la exercițiile care urmăresc același scop, influențează aceleași grupe musculare și se execută din poziții de plecare identice sau apropiate. De exemplu, exercițiile de abdomen sînt descrise gradat, în poziția șezînd pe banca așezată transversal, culcat înapoi cu mîinile peste banca așezată transversal, culcat înapoi pe banca așezată în lungime, șezînd pe banca așezată transversal și cu vîrfurile picioarelor sub scara fixă, șezînd călare pe bancă, culcat înapoi pe banca înclinată cu mîinile apucate de scara fixă etc.

Acest fel de gradare l-am găsit mai util și pentru considerentul că de multe ori poziția de plecare rezolvă și o sarcină de ordin organizatoric, ușurînd alegera exercițiilor din aceeași poziție de plecare. Astfel, ea scutește elevii de deplasarea inutilă a aparatelor și prin aceasta contribuie la întărirea evidentă a disciplinei în cadrul orei.

În această categorie de exerciții sînt cuprinse toate exercițiile care se fac *la*, *pe* sau *cu* banca de gimnastică.

Cea de a doua categorie cuprinde exercițiile cu banca de gimnastică care contribuie la formarea, perfecționarea și aplicarea în condiții variate a deprinderilor motrice de bază și aplicative. Acestea se caracterizează prin marea aplicativitate și prin contribuția lor la asigurarea dezvoltării fizice multilaterale.

Ordinea de descriere folosită (exerciții de mers și alergare, echilibru, tîrîre, cățărare, sărituri, ștafete și parcursuri aplicative) ni s-a părut cea mai normală.

În primele cinci grupe de exerciții, deprinderile motrice de bază sînt formate și perfecționate, iar ultima grupă vine și verifică gradul în care deprinderile formate pot fi aplicate de elevi în condiții diferite de acelea în care s-a făcut însușirea lor.

Dezvoltarea normală și armonioasă a organismului și întărirea aparatului locomotor sînt consecința efectuării sistematice a exercițiilor pentru diferite părți ale corpului.

Dezvoltarea musculaturii întregului corp nu se poate face la întîmplare. Prelucrarea grupelor musculare în cadrul unei lecții și a unui grup de lecții trebuie să se facă sistematic, prin exerciții specifice gimnasticii de bază, pentru a putea asigura dezvoltarea armonioasă și corectă a întregului organism. Aceste exerciții asigură, pe lîngă dezvoltarea musculaturii întregului corp, mărirea mobilității articulare și pregătirea organismului pentru executarea în bune condiții a mișcărilor mai complicate.

Exercițiile de bază au avantajul că pot influența direct diferite părți ale corpului, în funcție de necesitățile concrete ale colectivului de lucru sau ale individului și în măsura în care noi dorim ca ele să-și producă efectul asupra regiunii sau părții vizate.

Pe lîngă sarcina de pregătire fizică generală și încălzire, exercițiile din gimnastica de bază au rolul de a forma și păstra *ținuta corectă* a corpului.

Ca și dezvoltarea generală a organismului, formarea ținutei corecte nu se poate obține într-un timp scurt și numai prin exerciții. Ținuta corectă se referă deopotrivă la menținerea corpului în poziție verticală, cît și la atitudinea din timpul mișcării. Ea trebuie să asigure organelor interne o poziție cît mai naturală și o funcționare normală.

Formarea ținutei se realizează numai cu participarea conștientă și îndelungată a fiecărui executant și printr-un autocontrol permanent din partea acestuia.

Majoritatea exercițiilor de bază, executate la banca de gimnastică, descrise în acest capitol, sînt exerciții ce se folosesc cu precădere în momentul destinat influențării selective a aparatului locomotor și pregătirii organismului pentru realizarea sarcinilor lecției de educație fizică. Ele pot fi aplicate în cea mai mare parte colectivelor de

toate categoriile, în funcție de ritmul în care se execută, de numărul de repetări, de gradul de pregătire a colectivului etc.

Exercițiile pentru prelucrarea analitică a aparatului locomotor executate cu banca de gimnastică rezolvă — în cadrul lecției — următoarele sarcini :

— dezvoltă și întăresc grupele musculare și fortifică articulațiile ;
— măresc mobilitatea articulară ;
— contribuie la formarea ținutei corecte a corpului ;
— dezvoltă forța și măresc capacitatea organismului de a-și stăpîni și coordona mișcările ;
— influențează pozitiv funcțiile de bază ale organismului : respirația și circulația.

În ceea ce privește *ordinea* efectuării exercițiilor în lecție, este bine ca succesiunea lor să fie determinată de alternanța grupelor musculare pe care le angrenează, de gradul lor de dificultate, de precizia și coordonarea ce le cer în execuție.

În acest capitol vom descrie exercițiile ce se execută *cu, pe* sau *la* bancă, individual, în perechi și în grup, din care profesorul sau educatorul va putea să-și aleagă pe cele pe care le găsește mai potrivite pentru colectivul cu care lucrează.

În grupul exercițiilor care au ca scop prelucrarea analitică și multilaterală a organismului vom descrie exercițiile care se execută la banca de gimnastică din poziția stînd, din poziția șezînd pe banca așezată în lățime sau în lungime, culcat înapoi cu vîrfurile picioarelor fixate sub bancă, culcat înapoi cu mîinile fixate pe sau sub bancă etc.

Vor fi descrise, de asemenea, exercițiile care se execută folosind banca de gimnastică ca *obiect pentru ridicarea punctului de sprijin al corpului,* pentru efectuarea exercițiilor de îndoiri în plan anterior, pentru extensia coloanei vertebrale etc. De multe ori în execuția acestor exerciții se recurge la ajutorul scărilor fixe sau al altor aparate care fixează picioarele în momentul executării exercițiului.

Atunci cînd dorim să influențăm musculatura profundă vom executa exerciții *cu* banca, ridicînd-o, așezînd-o sau

transportînd-o dintr-o parte în alta sau dintr-un loc în altul. Majoritatea exercițiilor de ridicare și transport de bănci se execută în grup și au avantajul că *influențează direct grupele musculare pe care noi dorim să le angrenăm în lucru,* executanții fiind obligați „să se lase prelucrați" prin simpla execuție a sarcinii trasate.

Din acest punct de vedere, exercițiile executate cu banca de gimnastică, ca și exercițiile cu alte aparate ajutătoare au avantajul de a fi ușor înțelese de executanți și sînt atractive. Fiind direct legate de aparatul la care se lucrează prezintă pentru executanți un interes mai mare decît exercițiile libere.

Introducînd aceste exerciții în cadrul lecției, contribuim în mod direct la dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței și îndemînării.

Intensitatea efortului depus în timpul ridicării și transportării băncilor este în funcție de vîrsta și gradul de pregătire a celor ce participă la exercițiu. De asemenea, un rol hotărîtor îl are tempoul de execuție al mișcării.

Scopul acestor exerciții este de a forma elevilor deprinderea de a găsi cel mai potrivit mod de ridicare și transportare a băncii, economisind forțele și executînd exercițiul în minimum de timp.

Exercițiile de ridicare și transportare a băncii se fac la început într-un ritm mai lent, apoi într-un ritm mai rapid și se termină prin introducerea lor în ștafete și parcursuri cu caracter aplicativ.

Exercițiile cu banca mai oferă și avantajul de a nu mărgini mișcarea numai la limita unei execuții comode. Ele angrenează pe executanți la efectuarea mișcării complete.

În practică, exercițiile de dezvoltare generală pe care noi le folosim pentru prelucrarea analitică a musculaturii sînt aproape întotdeauna aceleași și omitem un mare număr de exerciții care ar putea fi folositoare.

Articulațiile noastre permit mișcări de amplitudini și direcții diferite. Noi pierdem însă din vedere sarcina pe care o avem de a executa toate mișcările pe care le permit articulațiile.

De asemenea, nu insistăm suficient la educarea deprinderii de a executa mișcarea în mod conștient și pro-

gresiv, mărind treptat mobilitatea articulațiilor și punînd mușchii în situația de a se putea întinde și contracta tot mai mult. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să insistăm ca elevii să execute mișcările în toate direcțiile permise de articulații și în amplitudinea lor maximă. Mușchii vor fi astfel contractați pînă la completa lor scurtare și întinși pînă la extensia totală, realizînd astfel mișcarea completă, care va elimina toate inconvenientele mișcărilor insuficient de ample, limitate.

Insistăm asupra acestui aspect, deoarece adesea o mișcare pare a fi bine executată, dar în realitate amplitudinea ei este limitată. Elevii se mulțumesc, de cele mai multe ori, cu schițarea mișcării, evitînd astfel efortul maxim, dacă mișcarea însăși nu-i obligă să dea cel mai mare randament.

Cînd mișcarea se apropie de limită, pentru a cîștiga cîțiva centimetri în mărirea amplitudinii mișcării de flexie sau de extensie, trebuie să se facă un efort de voință care să provoace o angajare mai intensă.

Aceste inconveniente dispar în bună parte într-un mare număr de exerciții cu banca. De exemplu : ridicarea băncii de jos de către un grup de 4—5 elevi, din poziția stînd depărtat cu fața spre bancă, prin apucarea mîinilor față în față de muchiile laterale ale băncii, obligă trunchiul la o răsucire completă cu o localizare precisă (vezi exercițiul 12, pag. 98, fig. 83 a, b).

Ridicarea băncii de jos pînă deasupra capului, cu brațele întinse, fără răsucirea tălpilor, obligă pe elevi să execute mișcarea corect. În același timp, executanții rămîn cu impresia că sarcina exercițiului nu este prelucrarea analitică a musculaturii corpului, care de obicei nu-i atrage, ci ridicarea obiectului, transportul, manevra lui etc.

Este de la sine înțeles că această apreciere se referă în special la elevii din clasele mici, la care încă nu s-au format convingeri stabile și puternice referitoare la necesitatea prelucrării sistematice și metodice a musculaturii întregului corp. Pe măsură ce vîrsta acestora crește și se sedimentează o înțelegere corespunzătoare cu privire la utilitatea exercițiilor cu caracter analitic, participarea lor la procesul de pregătire a aparatului locomotor se va baza

din ce în ce mai mult pe motivațiile care asigură participarea lor conștientă și activă la întregul proces de pregătire.

Un alt exemplu : îndoirea trunchiului înainte din poziția șezînd se face, de obicei, numai în proporție de 70—80% din posibilitățile fiecărui elev, cînd se execută liber. Atunci cînd îndoirea este făcută la bancă, cu sarcina precisă de „a depăși“ pînă la maximum linia băncii prin alunecarea palmelor pe suprafața scîndurii, exercițiul se va executa în întregime, pînă la completa epuizare a posibilităților articulațiilor și musculaturii solicitate (vezi exercițiul nr. 41, fig. 57, pag. 78).

În scopul selecționării și folosirii exercițiilor cu banca în cadrul procesului de instruire, exercițiile destinate prelucrării analitice și selective a aparatului locomotor au fost sistematizate în trei grupe mari : exerciții individuale, exerciții în perechi și în grup și exerciții cu îngreuiere. *În cadrul exercițiilor individuale* au fost incluse mișcările care angrenează în general în lucru o singură parte a corpului sau un grup mai limitat de lanțuri musculare și a căror execuție poate fi strict individuală. Toate exercițiile din această categorie au caracter predominant analitic, influențează cu precădere grupele musculare vizate, fără să angajeze într-o activitate semnificativă celelalte lanțuri sau grupe musculare. În general, ele cer un efort muscular redus și se pot executa de cele mai multe ori la prima explicație.

Pentru motive de ordin didactic, exercițiile individuale le-am sistematizat în continuare după criteriul anatomic în :

— exerciții pentru musculatura picioarelor ;
— exerciții pentru musculatura brațelor și centurii scapulare ;
— exerciții pentru musculatura trunchiului ;
— exerciții pentru musculatura abdomenului.

O delimitare absolută a exercițiilor, în grupele care au fost formate, nu este posibilă și nici indicată, deoarece chiar și cele mai simple exerciții angrenează în lucru nu numai musculatura direct vizată, ci și alte grupe musculare. De aceea influența exercițiilor cuprinse în fiecare

grupă nu se poate limita exclusiv la grupele musculare care au constituit criteriul sistematizării de mai sus.

Am omis în mod intenţionat din această clasificare exerciţiile individuale care se efectuează cu îngreuiere ca rezultat al folosirii unor aparate sau obiecte specifice (cum ar fi cele executate cu banca de gimnastică, cu haltera mare, haltera de mînă, hantela, pudul etc.) pe care le-am sistematizat într-o categorie aparte.

În cadrul exerciţiilor în perechi şi în grup sînt descrise mişcările care solicită participarea obligatorie a doi sau mai mulţi executanţi. În această categorie sînt incluse şi exerciţiile care folosesc banca de gimnastică ca aparat pentru îngreuiere şi care se execută prin manevrarea băncii de către un grup mai mare de executanţi (de cele mai frecvente ori între 3—5).

Exerciţiile cu îngreuiere se utilizează în mod frecvent pentru dezvoltarea calităţilor motrice de bază şi constituie o preocupare principală a procesului de pregătire fizică şi sportivă. Dezvoltarea şi perfecţionarea fiecărei calităţi motrice se realizează prin mijloace specifice, proprii fiecărei calităţi şi în concordanţă cu cerinţele aplicării lor în activitatea practică.

Dintre exerciţiile care se pot efectua la banca de gimnastică, exerciţiile cu îngreuiere reprezintă capitolul care se pretează cel mai direct la dezvoltarea calităţilor motrice de bază. Ele contribuie la dezvoltarea grupelor musculare mai slabe sau a acelora pe care urmărim să le influenţăm în mod intenţionat. Folosirea lor în cadrul lecţiilor se repercutează în dezvoltarea directă a forţei musculare şi indirect asupra calităţii combinate forţă-viteză şi rezistenţei. Exerciţiile cu îngreuiere care se utilizează în dezvoltarea forţei în general se împart în două mari categorii :

a) exerciţii în care îngreuierea este reprezentată de greutatea corpului fiecărui executant (trageri în braţe, flotări, sărituri, căţărări etc.) ;

b) exerciţii cu îngreuiere externă, realizate prin folosirea unor obiecte, rezistenţa unor obiecte, a unui partener, a mediului etc.

În lucrarea de faţă, exerciţiile cu îngreuiere se referă în special la grupul de exerciţii în care îngreuierea se

realizează cu ajutorul unor obiecte sau aparate speciale (hantela, haltera mică de mînă, haltera mare) şi a căruciorului mobil.

Aceste exerciţii pot fi folosite în mod izolat, cu un număr variabil de repetări, după un sistem unitar stabilit de profesor, sau în complexe de exerciţii în cadrul unor metode moderne de antrenament. În funcţie de calitatea fizică pe care dorim s-o dezvoltăm se vor stabili greutatea încărcăturii, viteza de execuţie, numărul de serii şi de repetări, durata pauzei între repetări etc.

Înaintea exerciţiilor speciale pentru dezvoltarea calităţilor de bază se recomandă realizarea unei încălziri generale a organismului şi în mod special a grupelor musculare ce vor fi angajate direct în efortul fizic specific fiecărei calităţi.

Exerciţiile cu îngreuiere utilizate în lecţiile de antrenament sportiv vor fi asociate cu alte mijloace menite să mărească eficienţa lor, ca : masaj, saună, alimentaţie adecvată etc.

Exerciţiile cu îngreuiere îşi găsesc aplicaţie în toate sporturile şi probele sportive în care calitatea fizică dominantă este bazată pe eforturi de forţă şi forţă-viteză, permiţînd prelucrarea şi dezvoltarea analitică a grupelor musculare direct interesate. Ele asigură dezvoltarea rapidă şi cu mai puţină cheltuială de energie decît alte metode de pregătire.

Exerciţiile cu haltera mică de mînă (hantela) şi pudul, executate la banca de gimnastică, sînt utilizate în principal în scopul dezvoltării musculaturii braţelor şi a centurii scapulo-humerale şi într-o mai mică măsură pentru dezvoltarea musculaturii abdominale, a spatelui şi a părţilor laterale ale trunchiului. Ele se adresează în special dezvoltării forţei şi prezintă avantaje faţă de celelalte mijloace existente prin faptul că permit o dozare exactă şi gradată a încărcăturii şi localizarea precisă a mişcărilor. Au eficienţă maximă în ramurile de sport cu caracteristici de viteză-forţă şi în cele cu manifestarea complexă a calităţilor motrice, cum sînt : gimnastica, luptele, boxul, săriturile şi aruncările din atletism etc.

Exerciţiile cu pudul, executate cu un singur braţ sau simultan (cîte unul în fiecare mînă), ajută şi la dezvolta-

rea musculaturii și a forței picioarelor, mai ales atunci cînd se folosesc puduri cu greutate mare (16 sau 32 kg fiecare).

Exercițiile cu haltera mare executate la bancă își găsesc întrebuințarea în pregătirea sportivilor la majoritatea ramurilor de sport, îndeosebi pentru dezvoltarea forței grupelor mari musculare (brațe și centura scapulo-humerală, abdomen, spate, picioare etc.).

În funcție de încărcătura cu care se lucrează, haltera mare poate fi folosită ca aparat pentru dezvoltarea forței, a vitezei și respectiv a rezistenței, precum și a unor calități combinate, în procesul de pregătire la lupte, haltere, box, canotaj, aruncările din atletism, caiac-canoe etc.

Exercițiile la banca înclinată efectuate cu căruciorul mobil sînt folosite mai ales pentru dezvoltarea musculaturii brațelor și centurii scapulare, a spatelui și abdomenului.

Căruciorul mobil[1] permite executarea unui mare număr de mișcări de tipul exercițiilor cu îngreuiere, de retroducție și adducție, simultan cu alunecarea căruciorului pe bancă. Poziția executantului pe cărucior poate fi în stînd cu fața la capătul de sus sau de jos al băncii, culcat înainte cu privirea în partea de sus sau de jos a băncii, culcat înapoi cu capul spre capătul de sus sau de jos, șezînd pe bancă cu privirea la unul din cele două capete ale băncii.

---

[1] Căruciorul mobil constă dintr-o scîndură lungă de cca 100 cm, cu aceeași lățime cu suprafața băncii de gimnastică (23—25 cm), prevăzută cu două șipci late de 5—6 cm, care îmbracă banca pe cele două părți laterale și asigură stabilitatea și direcția de alunecare a căruciorului pe bancă.

Pentru ușurința mișcărilor, placa de scîndură este prevăzută cu un sistem de rulmenți care asigură culisarea căruciorului pe bancă.

Căruciorul este montat pe o bancă de gimnastică înclinată, sprijinită cu capătul de sus pe scara fixă, pe perete, pe bara fixă, pe scheletul unui cadru metalic sau pe alt aparat sau dispozitiv care permite fixarea băncii și ancorarea a două frînghii.

Pentru efectuarea exercițiilor la căruciorul mobil se recurge la ajutorul a două frînghii sau cabluri cu două mînere, avînd o lungime de pînă la 3—3,5 m, care se montează în apropierea capătului ridicat al băncii de sprijin.

Pentru îngreuierea exercițiilor se poate recurge la așezarea unor greutăți (saci cu nisip, plăci de plumb) pe căruciorul mobil, obligînd executantul să adauge la greutatea propriului corp un număr progresiv de kilograme. Îngreuierea exercițiilor se poate face și prin schimbarea gradului de înclinare a băncii pe care culisează căruciorul mobil.

Banca de gimnastică poate fi folosită ca aparat de sprijin și pentru exerciții cu îngreuiere executate cu sacul cu nisip, cu pantofii cu greutăți, cu vesta îngreuiată, cu bastonul de gimnastică, cu mingea medicinală și alte obiecte sau aparate.

Concepția și folosirea acestor exerciții rămîn la latitudinea fiecărui specialist pentru a le imagina, experimenta și folosi în mod eficient în funcție de colectivul cu care lucrează.

Menționăm că toate exercițiile cu haltera mare descrise se pot executa și cu bastonul, într-o formă mult ușurată, iar parte din aceleași exerciții se pot efectua cu ajutorul mingii medicinale etc.

Din economie de spațiu am renunțat la capitole separate pentru exercițiile care pot fi executate cu aceste obiecte, apreciind că ele pot fi ușor concepute pe baza celor descrise.

Partea a II-a

Exerciții, ștafete și parcursuri aplicative

A. EXERCIȚII PENTRU PRELUCRAREA ANALITICĂ ȘI SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR

EXERCIȚII INDIVIDUALE

EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA PICIOARELOR

1. Executarea unor variante de mers pe banca de gimnastică :

— mers pe vîrfuri (cu brațele în poziții diferite : lateral, sus, cu mîinile pe șolduri, la umeri, la ceafă etc.) ;

— mers pe vîrfuri cu pași alăturați ;

— mers fandat ;

— mers ghemuit ;

— mers în ghemuit sprijinit ;

— mers cu transportul unor greutăți sau obiecte (pe spate, pe brațe, pe cap etc.) ;

— mers pe bancă cu întoarceri de 90—180° și cu treceri peste diferite obstacole.

2. Aceleași variante de mers, executate pe banca înclinată în urcare sau coborîre.

3. Stînd pe un picior, cu fața la banca așezată transversal, celălalt picior sprijinit cu talpa pe bancă : fandare înainte, pe piciorul de sprijin, cu ducerea mîinilor pe șolduri și cu împingerea bazinului înainte (fig. 1 a).

Aceeași mișcare pe piciorul celălalt.

4. Din aceeași poziție : fandare înainte cu ducerea mîinilor la umăr, la ceafă sau pe creștet, sau a brațelor lateral ori sus (fig. 1 b).

5. Stînd cu vîrfurile picioarelor pe marginea depărtată a unei bănci așezate paralel cu scara fixă și lipită de aceasta, cu fața spre perete, apucat cu mîinile de șipcă la nivelul umerilor : ridicare pe vîrfuri și revenire (fig. 2).

Indicații : se execută în reprize a cîte 8 repetări pe banca așezată în poziție normală sau întoarsă cu stinghia în sus.

6. Din aceeași poziție : ridicare pe vîrful unui singur picior și revenire.

Indicații : se execută în reprize a cîte 4 exerciții pe fiecare picior.

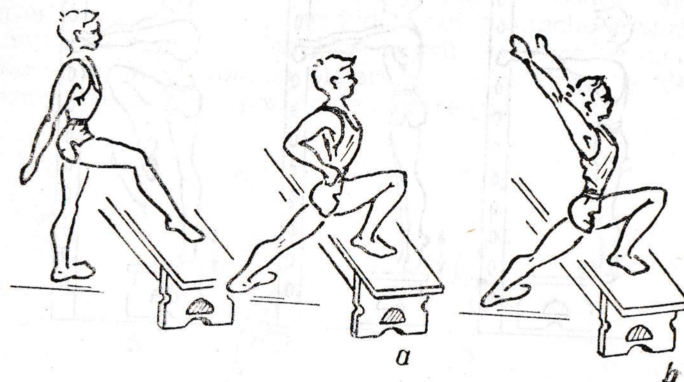


FIG. 1

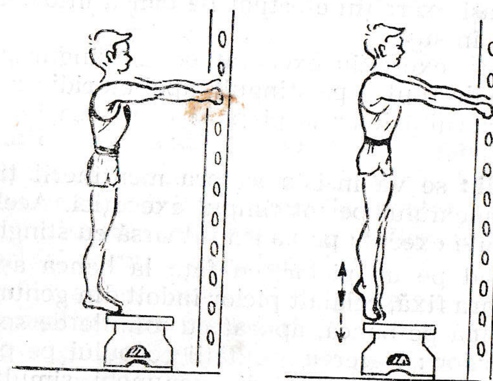


FIG. 2

7. Stînd, cu vîrfurile picioarelor pe marginea depărtată a unei bănci așezate paralel cu scara fixă și apucat cu mîinile de șipcă la nivelul umărului : coborîrea călcîielor înapoi în jos, sub nivelul băncii și ridicare pe vîrfuri cu

depășirea cît mai mare a nivelului suprafeței de sprijin cu călciiele (fig. 3 a).

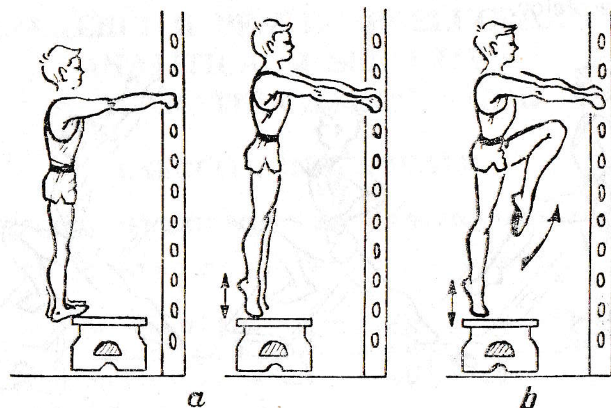


FIG. 3

8. Același exercițiu efectuat pe banca întoarsă cu partea îngustă în sus.

9. Același exercițiu executat pe un singur picior (alternativ pe dreptul și pe stîngul), apoi cu ridicarea genunchiului piciorului liber la piept și coborîrea lui pe bancă (fig. 3 b).

Indicații : se va insista asupra menținerii ținutei corecte a trunchiului pe tot timpul execuției. Același exercițiu se poate executa pe banca întoarsă cu stinghia în sus.

10. Stînd pe un picior, cu fața la banca așezată paralel cu scara fixă, celălalt picior îndoit din genunchi, sprijinit cu talpa pe bancă, apucat cu mîinile de scară la nivelul umerilor : trecerea greutății corpului pe piciorul de pe bancă cu întinderea lui din genunchi, simultan cu ridicarea piciorului de pe sol și așezarea lui pe bancă lîngă celălalt ; revenire în poziția inițială.

Indicații : se execută alternativ, pe ambele picioare, cu un număr egal de serii de ridicări pe fiecare picior în cadrul seriilor. Se poate executa și fără sprijinul mîinilor pe scara fixă.

11. Același exercițiu urmat de ridicarea pe vîrfurile ambelor picioare.

12. Exercițiile 10—11 pot fi executate cu îngreuiere — saci cu nisip pe umeri, pe spate sau pe cap, haltere de mînă, hantele sau puduri în mînă etc.

13. Stînd pe un picior, cu spatele la banca așezată transversal, celălalt picior îndoit din genunchi se sprijină înapoi cu vîrful pe marginea băncii : ridicare pe piciorul din spate și apropierea piciorului de jos lîngă cel de pe bancă ; revenire în poziția de plecare (fig. 4).

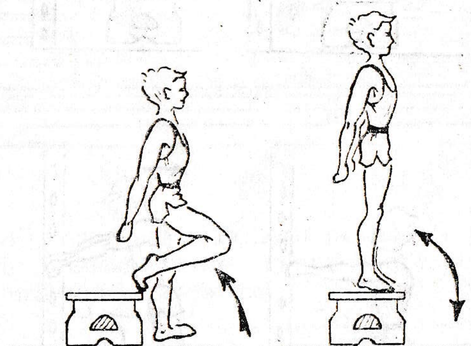


FIG. 4

Indicații : se execută în reprize pe fiecare picior.

14. Stînd pe bancă cu fața la scara fixă, la 0,5 m de scară, apucat cu mîinile de șipcă la nivelul umerilor : îndoirea și întinderea picioarelor (genuflexiuni) cu menținerea poziției drepte a trunchiului (fig. 5).

Indicații : același exercițiu se poate face din stînd pe bancă cu umărul spre scara fixă.

15. Același exercițiu executat pe banca întoarsă cu stinghia în sus.

16. Stînd pe un picior, cu fața la scara fixă, cu celălalt picior îndoit din genunchi, sprijinit înainte pe bancă : impuls puternic pe verticală, cu desprindere de pe sol și cu schimbarea poziției picioarelor în timpul săriturii (fig. 6).

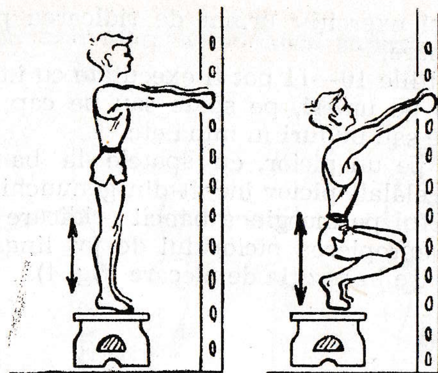


FIG. 5

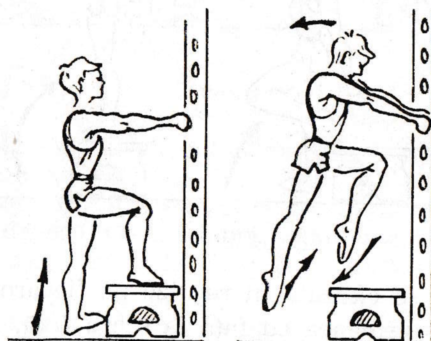


FIG. 6

Indicații : la început se poate executa cu sprijinul miinilor pe scara fixă la nivelul umerilor. Pentru mărirea amplitudinii săriturii se poate executa și cu o mică rotare a brațelor ușor îndoite din cot, iar pentru colectivele mai bine pregătite se execută cu îngreuiere.

17. Stînd pe un picior, pe banca așezată la 0,50 m depărtare de scara fixă și paralelă cu aceasta, cu un umăr spre scară, apucînd șipca cu mîna apropiată la

nivelul umărului : îndoirea și întinderea piciorului liber înainte și a brațului liber lateral (genuflexiuni pe un singur picior) (fig. 7).

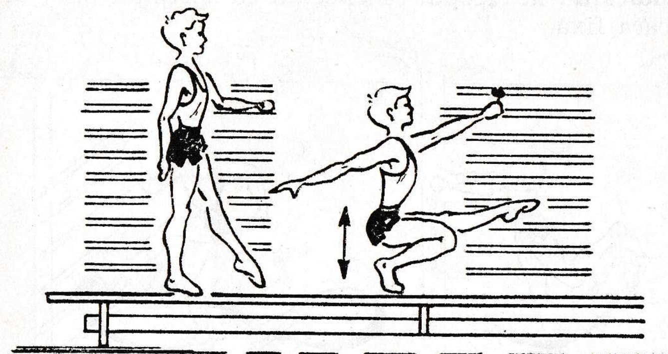


FIG. 7

Indicații : se execută în serii pe fiecare picior.

18. Din aceeași poziție : genuflexiuni pe bancă fără sprijinul brațului la scara fixă.

19. Din aceeași poziție : genuflexiuni cu sprijinul brațului de scară și cu greutăți pe spate, cap, umeri etc.

20. Din aceeași poziție : genuflexiuni fără sprijin la scara fixă executate cu greutăți.

21. Stînd pe un picior, pe banca așezată paralel cu scara fixă, apucat cu mîna de șipcă la nivelul umărului, piciorul celălalt alături de bancă : îndoirea piciorului de sprijin și ridicarea unei greutăți aflate lîngă bancă cu piciorul liber (sac cu nisip, pud, halteră cu mîner etc.) pînă cînd coapsa piciorului încărcat ajunge la orizontală.

22. Stînd pe un picior pe bancă cu fața la scara fixă, apucat cu mîinile de șipcă la nivelul umerilor, cu un sac cu nisip agățat de laba celuilalt picior : ridicarea sacului cu nisip prin îndoirea înapoi a gambei, cu ușoară extensie de trunchi (fig. 8 a).

23. Stînd pe un picior pe bancă cu sacul cu nisip agățat de laba celuilalt picior : legănarea sacului cu nisip în diferite direcții, descrierea unor cercuri, opturi. Se exe-

cută alternativ cu fiecare picior. În timpul deplasării sacului executantul își asigură echilibrul cu ajutorul brațelor.

Indicații : la început se execută cu sprijinul unui braț la scara fixă.

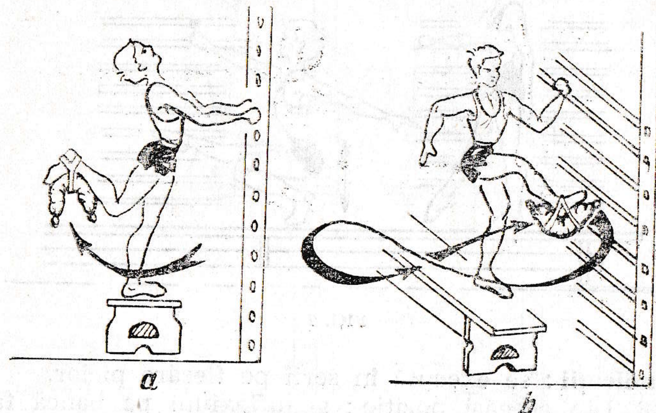


FIG. 8

24. Stînd pe un picior pe bancă, cu umărul spre scara fixă, apucat cu mîna de șipcă la nivelul umărului, cu sacul cu nisip agățat de laba celuilalt picior : legănarea sacului cu nisip în diferite direcții, cu descrierea unor cercuri, opturi etc. (fig. 8 b).

25. Sprijin culcat înainte cu mîinile pe bancă : treceri alternative din sprijin culcat în sprijin ghemuit lîngă bancă, cu îndoirea și întinderea picioarelor prin săritură (fig. 9 a, b).

26. Din aceeași poziție : depărtarea și apropierea picioarelor prin desprinderi ușoare de pe sol (fig. 9 c).

27. Sprijin ghemuit pe un picior cu fața la bancă, celălalt picior întins înapoi, cu mîinile pe bancă : schimbarea alternativă a poziției picioarelor prin ușoare desprinderi de pe sol (fig. 9 d).

28. Același exercițiu cu arcuire la fiecare schimbare de picioare.

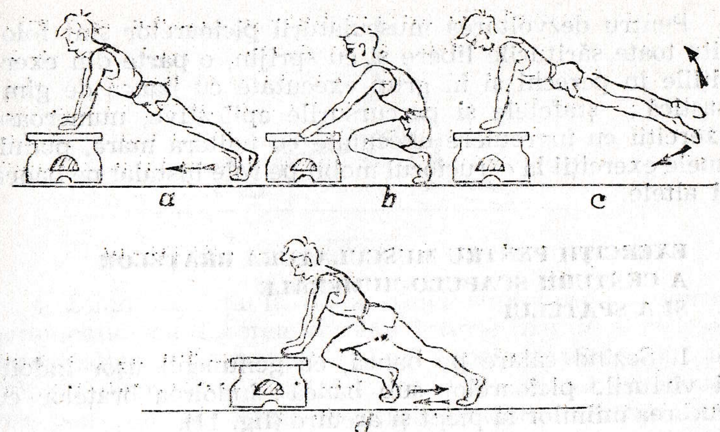


FIG. 9

29. Stînd cu trunchiul aplecat, cu fața la bancă, cu mîinile sprijinite pe ea : deplasare înapoi cu pași mărunți, pe vîrfurile picioarelor, fără îndoirea genunchilor și fără ridicarea mîinilor de pe bancă, pînă în sprijin culcat și revenire, prin deplasare pe vîrfurile picioarelor (fig. 10).



FIG. 10

Indicații : pentru fixarea băncii se recomandă efectuarea exercițiului cu executanții intercalați, cu fața spre bancă, de ambele părți ale acesteia. În cazul în care banca se fixează la perete se vor așeza două bănci alăturate, creîndu-se astfel spațiul necesar de lucru.

Pentru dezvoltarea musculaturii picioarelor sînt folosite toate săriturile libere și cu sprijin, o parte din exercițiile în perechi și în grup executate cu banca de gimnastică ; ștafetele și parcursurile aplicative, numeroase exerciții cu îngreuiere executate cu haltera mare, pudul, unele exerciții la căruciorul mobil pe role instalat pe bancă și altele.

EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA BRAȚELOR A CENTURII SCAPULO-HUMERALE ȘI A SPATELUI

1. Șezînd călare pe bancă, cu genunchii ușor îndoiți și vîrfurile picioarelor sub bancă : îndoirea brațelor cu ducerea mîinilor la piept și arcuire (fig. 11).

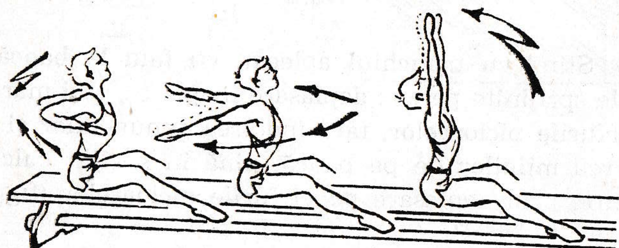


FIG. 11

2. Din aceeași poziție : ducerea brațelor prin înainte lateral cu arcuire ; prin înainte sus cu arcuire și revenire.

Indicații : exercițiile 1 și 2 se pot executa și din poziția șezînd călare pe bancă, cu picioarele ușor îndoite sau întinse.

3. Pe genunchi, cu fața la bancă, la 3—4 lungimi de talpă, cu sprijinul palmelor pe bancă, trunchiul aplecat la orizontală : arcuiri de trunchi cu capul încadrat între brațe și cu localizarea mișcărilor la nivelul omoplaților (fig. 12).

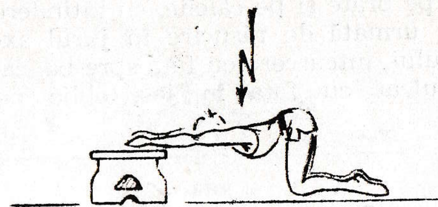


FIG. 12

4. Stînd cu fața la două bănci suprapuse : îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor întinse înainte și cu așezarea palmelor pe marginea băncii, apoi întinderea picioarelor cu retragerea șezutei înapoi concomitent cu apăsarea palmelor pe bancă, menținînd capul încadrat între brațele întinse și cu privirea înainte, cu arcuiri (fig. 13 a, b).

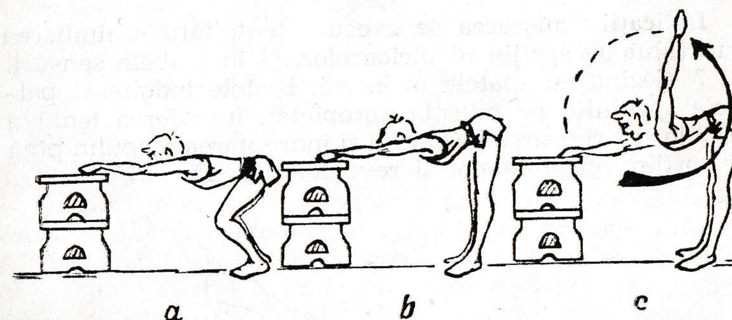


FIG. 13

5. Stînd cu fața la două bănci suprapuse, cu trunchiul aplecat la orizontală, capul corect încadrat între brațe și palmele sprijinite pe bancă : rotarea unui braț întins prin jos, înapoi, sus, înainte (fig. 13 c). Același exercițiu cu brațul opus.

6. Șezînd cu umărul stîng spre bancă cu apucarea muchiei depărtate cu mîna dreaptă peste bancă, cu palma în jos și a muchiei apropiate cu mîna stîngă răsucită cu palma în sus, la același nivel : trecerea greutății corpului

de pe șezută pe brațe și pe călcîie, cu întinderea corpului și a brațelor, urmată de răsucire în jurul axei longitudinale a corpului, întoarcere cu fața spre bancă și ridicare în sprijin culcat cu fața în jos, oblic peste bancă (fig. 14 a, b).

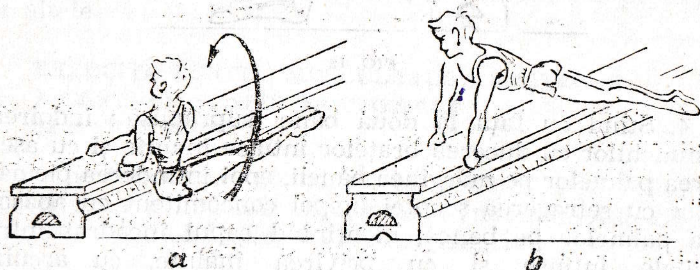


FIG. 14

Indicații : mișcarea se execută lent, fără schimbarea punctului de sprijin al picioarelor, și în ambele sensuri.

7. Șezînd cu spatele la bancă, brațele îndoite și palmele sprijinite pe muchia apropiată : întinderea lentă a brațelor cu ridicarea bazinului și îndreptarea corpului pînă în sprijin culcat înapoi și revenire (fig. 15 a, b).



FIG. 15

Indicații : în tot timpul mișcării, punctul de sprijin pe călcîie rămîne neschimbat.

8. Sprijin culcat înainte pe coapse, transversal pe bancă cu palmele pe sol : îndoirea și întinderea brațelor (flotări) (fig. 16).

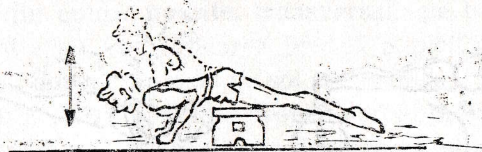


FIG. 16

Indicații : picioarele rămîn întinse fără să atingă solul.

9. Sprijin culcat înainte cu mîinile pe două bănci suprapuse : îndoiri și întinderi de brațe (fig. 17).

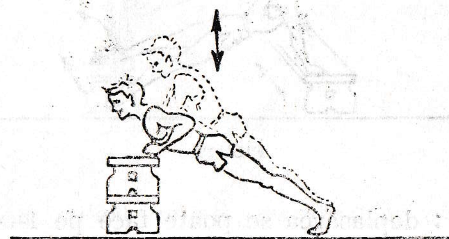


FIG. 17

10. Sprijin culcat înainte cu mîinile pe bancă : flotări.

11. Sprijin culcat înainte, cu mîinile pe banca așezată transversal : retragerea șezutei înapoi cu brațele întinse și „val" înainte cu îndoirea brațelor și apropierea pieptului de bancă și apoi întinderea brațelor și ridicarea pieptului.

12. Sprijin culcat înainte cu vîrfurile picioarelor pe mijlocul băncii : deplasare pe mîini spre stînga și spre dreapta, în arc de cerc de 160—170°, avînd ca centru punctul de sprijin al picioarelor pe bancă (fig. 18 a).

Indicații : deplasarea se face în ambele sensuri, pînă cînd brațele ajung lîngă bancă.

13. Din aceeași poziție : îndoirea și întinderea brațelor (fig. 18 b).

14. Sprijin culcat înainte, cu mîinile pe bancă : deplasare laterală simultan pe mîini și vîrfurile picioarelor, cu brațele întinse și corpul drept (fig. 19).

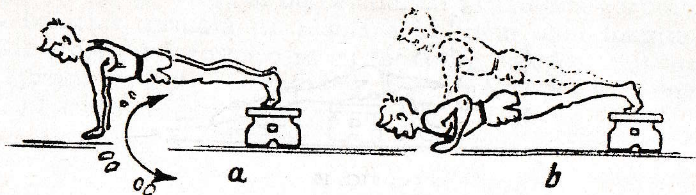


FIG. 18

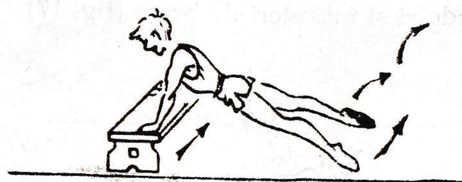


FIG. 19

Indicații: deplasarea se poate face pe 1—2—3 bănci, așezate cap la cap, în funcție de nivelul de pregătire a colectivului.

15. Din aceeași poziție : ridicarea și coborîrea alternativă a unui picior, menținînd poziția dreaptă a corpului (fig. 20 a).

16. Din aceeași poziție : îndoirea brațelor cu ridicarea unui picior și întinderea brațelor cu readucerea piciorului pe sol (fig. 20 b).

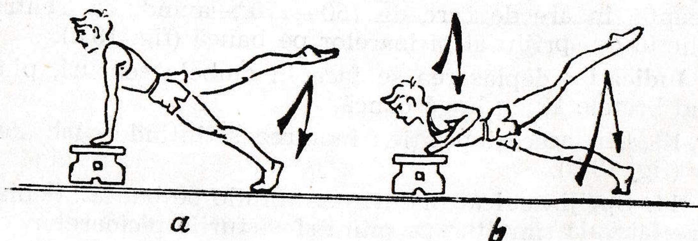


FIG. 20

17. Sprijin culcat înainte, transversal pe bancă, mîinile sprijinite pe ea : ridicarea bruscă a picioarelor și a bazinului cu desprindere de pe sol și revenire.

18. Din aceeași poziție : desprinderea picioarelor de pe sol prin impuls puternic cu depărtarea și apropierea lor în timpul zborului și revenire (fig. 21).

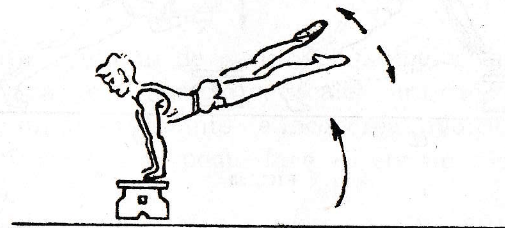


FIG. 21

19. Sprijin culcat înainte, cu vîrfurile picioarelor pe bancă și mîinile pe sol : îndoirea brațelor cu ridicarea unui picior și întinderea lor cu coborîrea piciorului (fig. 22 a, b).

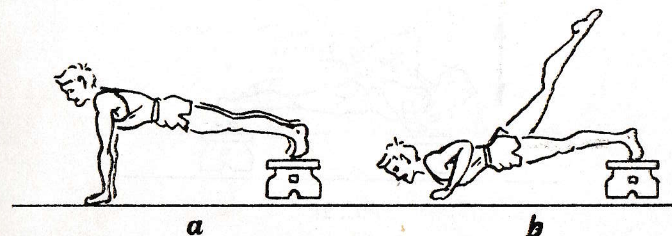


FIG. 22

20. Sprijin culcat înainte transversal, cu palmele pe bancă : îndoirea brațelor pînă la atingerea băncii cu pieptul, întinderea bruscă a brațelor cu desprinderea mîinilor de pe bancă și revenire în sprijin culcat cu brațele îndoite (fig. 23 a).

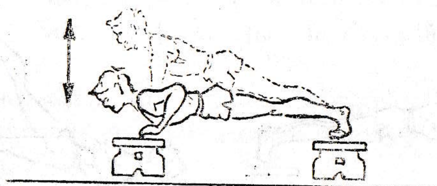
21. Din aceeaşi poziţie: impuls puternic în braţe cu desprinderea mîinilor de pe bancă, cu bătaie din palme în timpul zborului şi revenire în sprijin culcat prin aterizare elastică cu îndoirea braţelor (fig. 23 b).



FIG. 23

Indicaţii: în timpul efectuării ex. 20 şi 21 se recomandă fixarea băncilor cu ajutorul unui partener, de perete sau de scara fixă (prin două bănci alăturate şi lipite).

22. Sprijin culcat înainte transversal cu palmele pe bancă, cu vîrfurile picioarelor pe altă bancă, paralelă cu prima: îndoiri şi întinderi de braţe (fig. 24).


FIG. 24

23. Acelaşi exerciţiu efectuat pe două bănci suprapuse atît sub braţe, cît şi sub vîrfurile picioarelor.

24. Sprijin culcat înainte, cu vîrfurile picioarelor pe două bănci suprapuse: îndoiri şi întinderi de braţe (fig. 25 a).

25. Acelaşi exerciţiu cu sprijinul picioarelor pe trei bănci suprapuse (fig. 25 b).

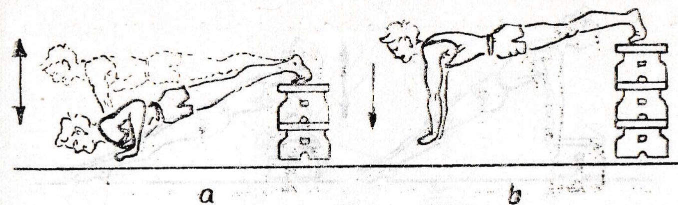
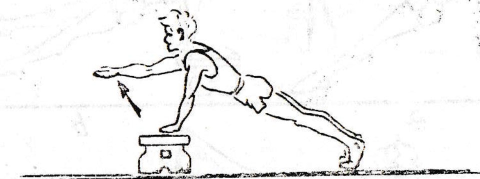


FIG. 25

Indicaţii: punctul de sprijin al palmelor la ex. 24 şi 25 trebuie să fie în spatele verticalei care cade din dreptul umărului pe sol înainte de începerea îndoirii braţelor; fixarea picioarelor se poate face cu sprijin viu la nivelul gleznei.

26. Sprijin culcat înainte transversal cu mîinile pe bancă: ridicarea alternativă a unui braţ cu ducerea lui înainte sau lateral şi revenire (fig. 26). Acelaşi exerciţiu cu braţul opus.


FIG. 26

27. Sprijin culcat înainte cu vîrfurile picioarelor pe banca aşezată transversal: ridicarea unui braţ de pe sol cu răsucire în jurul axului longitudinal al corpului pe braţul de pe sol şi pe piciorul din aceeaşi parte şi trecere în sprijin culcat înapoi cu mîinile pe sol şi călcîiele pe bancă.

28. Sprijin culcat înapoi cu mîinile pe bancă: îndoirea şi întinderea braţelor (fig. 27).

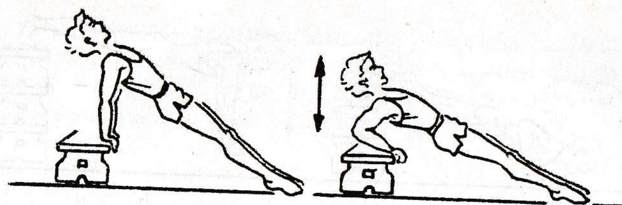


FIG. 27

29. Sprijin culcat înapoi, cu mîinile pe bancă : ridicarea lentă a unui picior întins şi revenire (fig. 28 a).

30. Din aceeaşi poziţie : depărtarea şi apropierea picioarelor cu uşoare desprinderi de pe sol (fig. 28 b).

31. Din aceeaşi poziţie : ridicarea lentă a unui picior întins, simultan cu îndoirea braţelor din coate şi revenire (fig. 28 c).

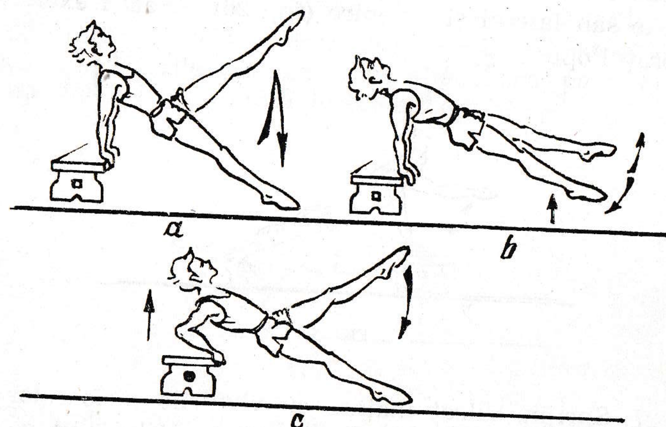


FIG. 28

32. Sprijin culcat înapoi cu călcîiele pe bancă : ridicarea şi coborîrea alternativă a unui picior de pe bancă (fig. 29).

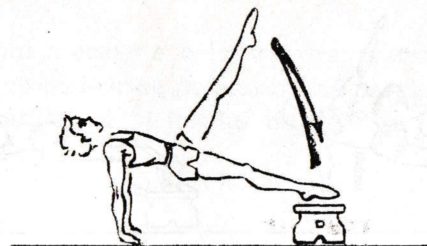


FIG. 29

33. Din aceeaşi poziţie : ridicarea unui braţ de pe sol cu răsucire de 180° în jurul axei longitudinale a corpului, cu trecere în sprijin culcat înainte, cu vîrfurile picioarelor pe bancă (fig. 30).

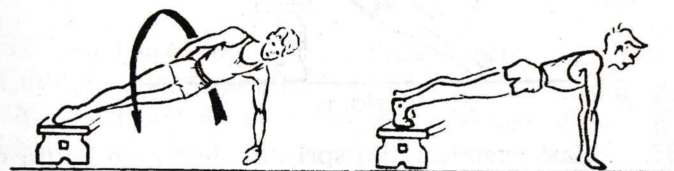


FIG. 30

34. Acelaşi exerciţiu executat cu ridicarea simultană a braţului şi piciorului din aceeaşi parte şi cu răsucire 180° în jurul axei longitudinale.

35. Sprijin culcat înapoi transversal cu călcîiele pe bancă : ridicarea unui picior întins şi a braţului din aceeaşi parte urmată de o uşoară răsucire de trunchi cu trecerea greutăţii corpului pe piciorul rămas pe bancă şi braţul din aceeaşi parte, continuarea răsucirii pînă la întoarcerea completă a corpului cu faţa în jos în sprijin culcat înainte (fig. 31).

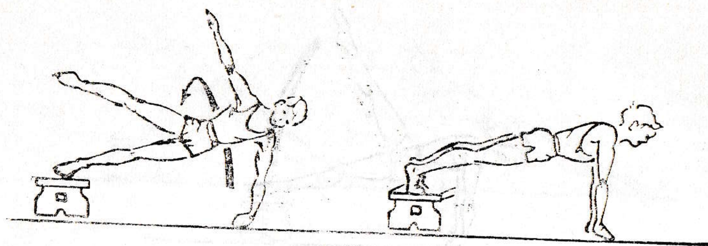


FIG. 31

36. Sprijin culcat pe o latură, transversal cu o mînă pe două bănci suprapuse : îndoirea și întinderea brațului de sprijin (fig. 32).

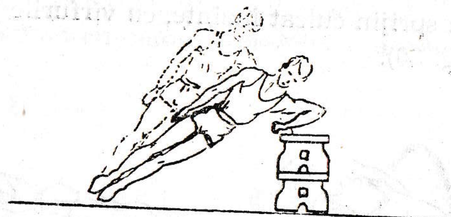


FIG. 32

37. Același exercițiu, din sprijin culcat pe o latură cu o mînă pe bancă.

38. Sprijin culcat pe o latură cu picioarele pe bancă : îndoirea și întinderea brațului de sprijin.

39. Sprijin culcat pe o latură transversal cu mîna pe bancă : ridicarea simultană a brațului și piciorului de deasupra și revenire (fig. 33).

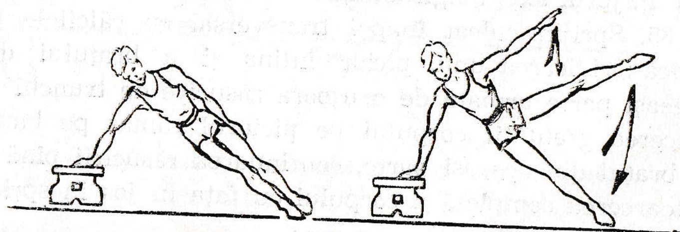


FIG. 33

40. Sprijin culcat pe o latură, transversal cu o mînă pe bancă și cu picioarele pe altă bancă paralelă cu prima : ridicarea brațului și piciorului de deasupra și coborîrea lor pe bancă (fig. 34).

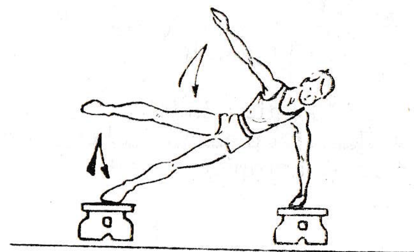


FIG. 34

41. Din aceeași poziție : îndoirea și întinderea brațului sprijinit pe bancă, cu ridicarea și coborîrea piciorului opus.

42. Sprijin culcat pe o latură cu picioarele pe bancă și mîna pe sol : deplasare înainte și înapoi prin pași adăugați ; brațul de pe sol rămîne fix (fig. 35).

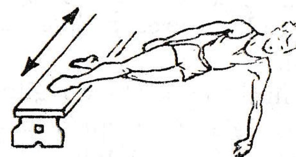


FIG. 35

43. Din aceeași poziție : ridicarea și coborîrea piciorului liber (fig. 36 a).

44. Din aceeași poziție : ridicarea brațului și piciorului liber și revenire (fig. 36 b).

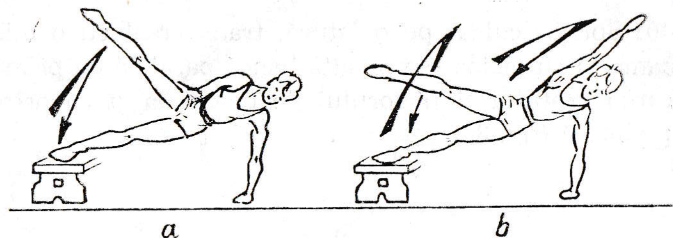


FIG. 36

45. Din aceeași poziție : îndoirea brațului de sprijin cu ridicarea celuilalt și a piciorului liber și întinderea brațului cu coborîrea și apropierea brațului și piciorului de sus (fig. 37).

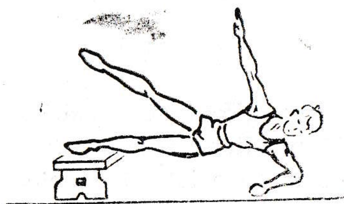


FIG. 37

46. Stînd pe cap, pe bancă, cu spatele spre scara fixă și picioarele rezemate de scară : întinderea brațelor în sprijin pe mîini, cu alunecarea picioarelor în sus pe scară și revenire (fig. 38).

47. Stînd pe mîini pe banca de gimnastică, așezată lîngă scara fixă paralelă cu ea, prin balans amplu pe un picior și impuls puternic cu celălalt (fig. 39).

48. Stînd pe mîini pe banca așezată lîngă scara fixă, cu picioarele rezemate de scară : depărtarea și apropierea picioarelor.

49. Din aceeași poziție : îndoirea și întinderea picioarelor cu menținerea permanentă a contactului picioarelor cu scara fixă.

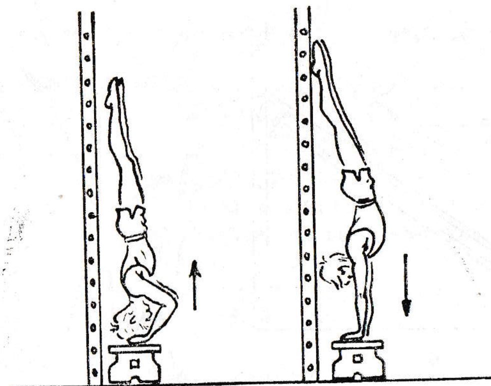


FIG. 38

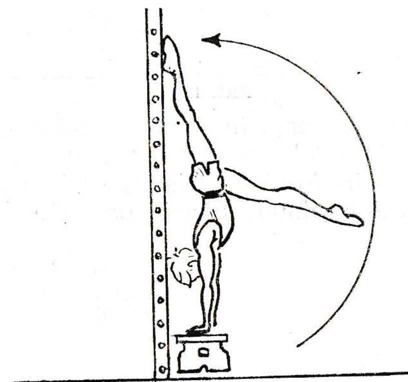


FIG. 39

50. Din aceeași poziție : îndoiri și întinderi de brațe cu sprijinul picioarelor pe scară.

51. Stînd alături de banca înclinată, cu fața spre capătul de sus, apucînd muchiile laterale în dreptul șoldurilor cu mîinile față în față : ridicare din forță în cumpănă pe coate (fig. 40 a).

52. Din aceeași poziție : ridicare din forță în stînd pe mîini pe banca înclinată (fig. 40 b).

53. Același exercițiu executat cu privirea spre capătul de jos al băncii (fig. 40 c).

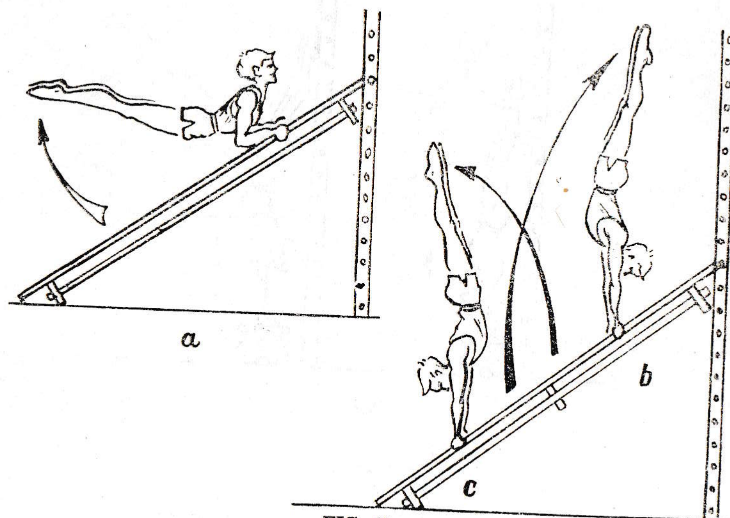


FIG. 40

54. Ridicare din forță în stînd pe mîini pe stinghiile înguste ale celor două bănci paralele răsturnate (fig. 41 a).

55. Ridicare din forță în stînd pe mîini pe stinghiile înguste ale celor două bănci paralele și inclinate (fig. 41 b).

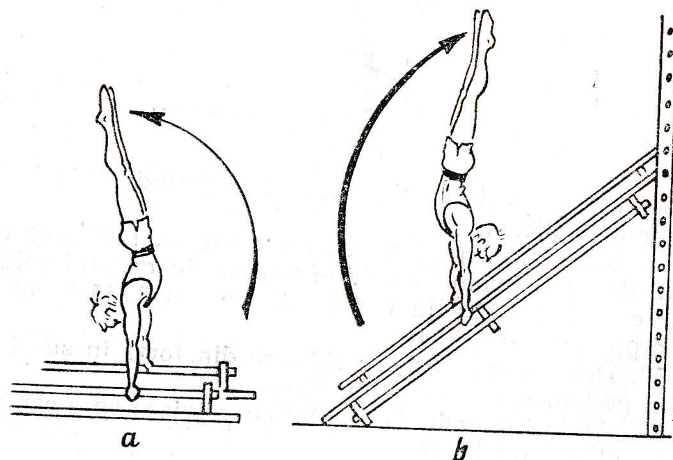


FIG. 41

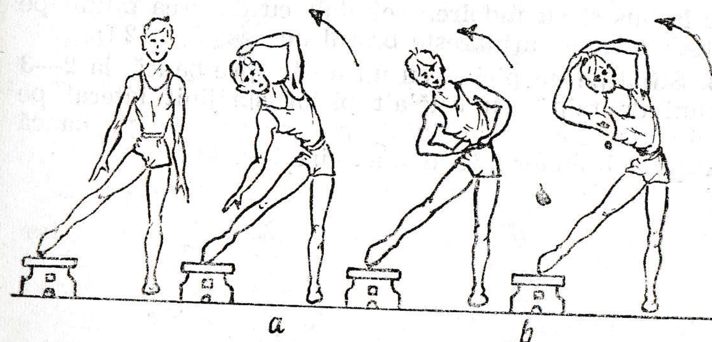
EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA TRUNCHIULUI

EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA PĂRȚILOR LATERALE ALE TRUNCHIULUI

1. Stînd pe un picior, la două lungimi de talpă de bancă, cu celălalt picior sprijinit lateral pe bancă : îndoirea laterală a trunchiului spre bancă cu alunecarea brațului dinspre aparat pe coapsă, cu ridicarea brațului opus prin lateral cu îndoire din cot și cu ducerea mîinii pe creștet. Aceeași mișcare în sens opus (fig. 42 a).

Indicații : în timpul îndoirii trunchiului privirea urmărește brațul de jos.

2. Din aceeași poziție : îndoirea laterală a trunchiului spre bancă cu ducerea mîinilor pe șolduri, la umeri, la ceafă, pe creștet și revenire (fig. 42 b).



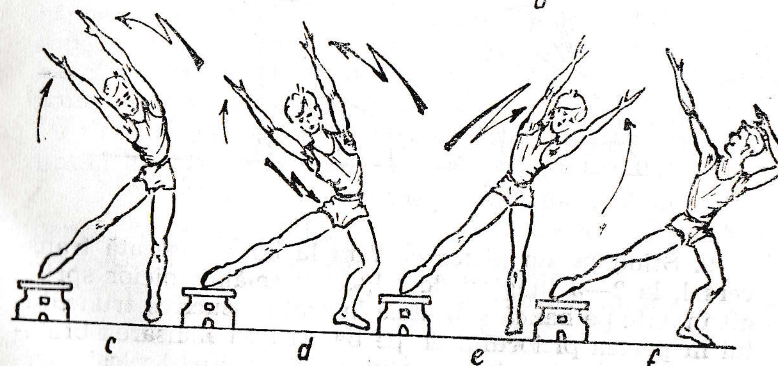


FIG. 42

3. Din aceeași poziție : îndoirea laterală a trunchiului în direcția opusă băncii, cu ducerea mîinilor pe șolduri, la umeri, la ceafă, pe creștet și revenire.

4. Din aceeași poziție : îndoirea laterală a trunchiului spre bancă cu ducerea brațelor întinse prin lateral sus cu arcuire și revenire (fig. 42 c).

5. Din aceeași poziție : îndoirea laterală a trunchiului spre bancă cu ducerea brațelor prin lateral sus cu îndoirea piciorului de pe sol și arcuire (fig. 42 d).

6. Din aceeași poziție : îndoirea laterală a trunchiului în partea opusă băncii cu ducerea brațelor prin lateral sus, cu arcuire și revenire (fig. 42 e).

7. Din aceeași poziție : îndoirea laterală a trunchiului în partea opusă băncii, cu brațul dinspre bancă întins oblic în sus și cu îndoirea celuilalt cu ducerea mîinii pe creștet ; privirea urmărește brațul de sus (fig. 42 f).

8. Stînd pe un picior, cu un umăr spre bancă, la 2—3 lungimi de talpă, cu celălalt picior sprijinit lateral pe bancă : răsucirea trunchiului spre piciorul de pe bancă cu ducerea brațelor lateral și arcuire (fig. 43).

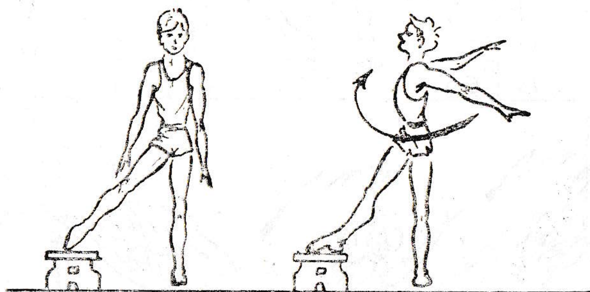


FIG. 43

9. Stînd pe un picior cu fața la bancă așezată transversal, la 2—3 lungimi de talpă, cu celălalt picior sprijinit înainte pe bancă și brațele lateral : răsucirea trunchiului în partea piciorului de pe bancă cu balansarea brațelor în aceeași direcție, cu arcuire și revenire. Același exercițiu în partea opusă (fig. 44 a).

10. Stînd pe un picior cu un umăr spre bancă, cu celălalt picior sprijinit lateral pe bancă, brațele lateral în direcția piciorului de pe sol : răsucirea trunchiului spre piciorul de pe bancă cu balansarea ambelor brațe în aceeași direcție și revenire.

Același exercițiu în partea opusă (fig. 44 b).

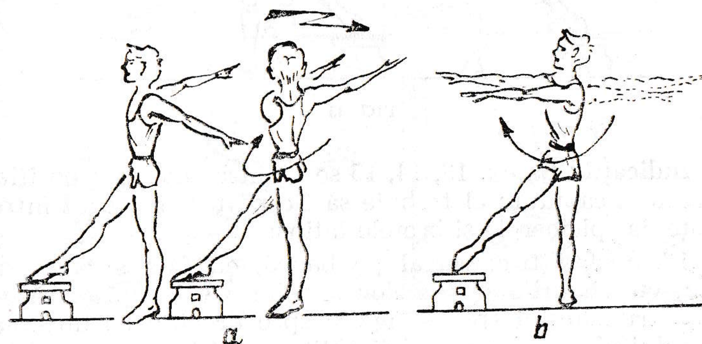


FIG. 44

11. Stînd pe un picior, cu celălalt sprijinit lateral pe bancă, cu brațele îndoite ținînd un baston la spate la nivelul coatelor : îndoirea laterală a trunchiului spre bancă cu arcuire și revenire.

12. Stînd pe un picior, cu celălalt sprijinit lateral pe banca în lungime, cu brațele întinse sus, ținînd cu mîinile capetele unui baston : îndoirea laterală a trunchiului spre bancă cu arcuire și revenire. Același exercițiu cu îndoirea trunchiului în partea opusă băncii.

13. Același exercițiu efectuat cu o minge medicinală ținută în mîini, cu brațele întinse sus (fig. 45 a).

14. Stînd pe un picior, cu celălalt sprijinit lateral pe bancă, cu brațele întinse sus : rotarea amplă a trunchiului spre stînga, spate, dreapta, față și invers.

15. Din aceeași poziție : rotarea trunchiului cu brațele întinse sus în ambele sensuri, ținînd în mîini un baston sau o minge medicinală (fig. 45 b).

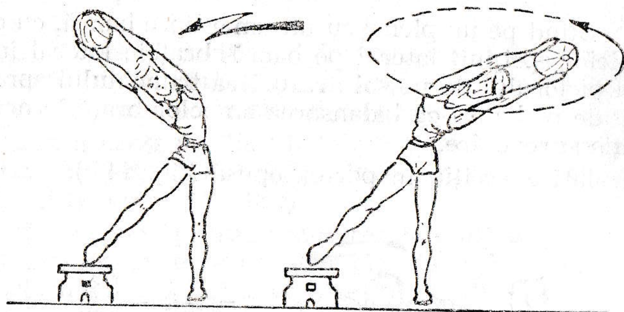


FIG. 45

Indicații : La ex. 13, 14, 15 se va insista asupra poziției corecte a capului ; el trebuie să fie perfect încadrat între brațe, iar picioarele și brațele întinse.

16. Șezînd transversal pe bancă, cu fața spre scara fixă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipcă : răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu ducerea brațului din partea răsucirii oblic, sus și înapoi cu palma sus și revenire (fig. 46 a).

17. Din această poziție : răsucirea trunchiului spre stînga cu ducerea brațului drept îndoit din cot prin față și a brațului stîng îndoit prin spate, cu arcuire și revenire. Același exercițiu în sens opus (fig. 46 b).

18. Din aceeași poziție : răsucirea trunchiului spre stînga cu balansarea brațelor lateral în partea răsucirii, cu arcuire și revenire. Același exercițiu în partea opusă (fig. 46 c).

Indicații : în timpul răsucirii trunchiului capul urmărește mîna brațului din partea răsucirii.

19. Din aceeași poziție : răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu ducerea brațelor lateral și sus, cu arcuire și revenire (fig. 46 d).

20. Șezînd călare pe bancă, cu genunchii puțin îndoiți, cu vîrfurile picioarelor ușor răsucite spre interior sub scîndura de ședere : răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu ducerea mîinilor la umeri, la ceafă, pe creștet și arcuire (fig. 47 a).

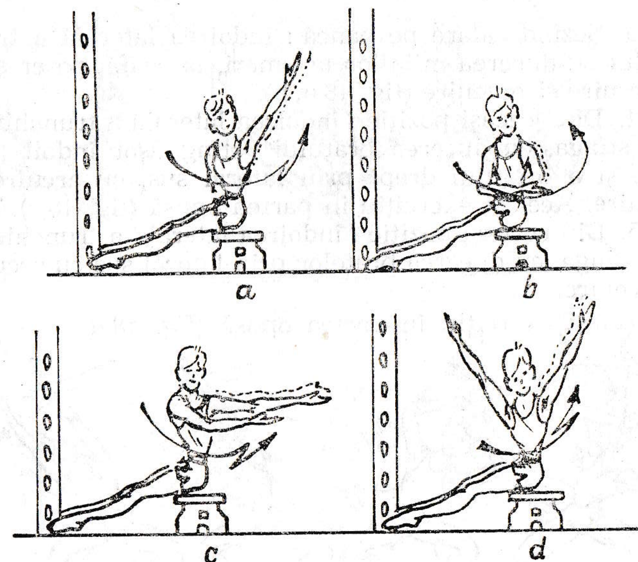


FIG. 46

21. Din aceeași poziție : răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu arcuire și cu ducerea brațelor lateral și sus (fig. 47 b).

22. Din aceeași poziție : răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu balansarea brațelor lateral în direcția răsucirii, cu arcuire și revenire (fig. 47 c).

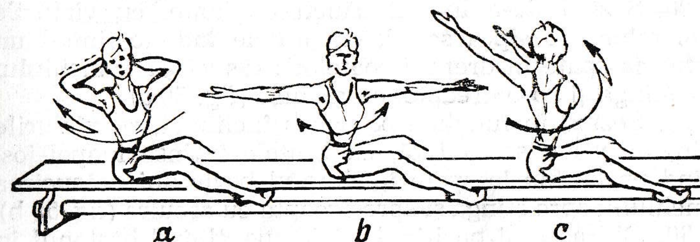


FIG. 47

23. Şezînd călare pe bancă : îndoirea laterală a trunchiului cu ducerea mîinilor la umeri, la ceafă, pe creştet, cu arcuire şi revenire (fig. 48 a, b).

24. Din aceeaşi poziţie : îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea braţului stîng uşor îndoit prin spate şi a braţului drept prin lateral sus, cu arcuire şi revenire. Acelaşi exerciţiu în partea opusă (fig. 48 c).

25. Din aceeaşi poziţie : îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea braţelor prin lateral sus cu arcuire şi revenire.

Acelaşi exerciţiu în partea opusă (fig. 48 d).

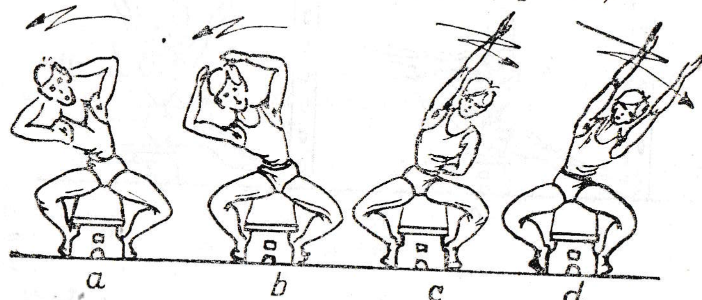


FIG. 48

26. Şezînd de-a lungul băncii înclinate, cu faţa la scara fixă şi vîrfurile picioarelor sub şipca scării : răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta cu arcuire (fig. 49 a).

27. Din aceeaşi poziţie răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta cu ducerea mîinilor pe şolduri, pe umeri, la ceafă, pe creştet sau cu ducerea braţelor întinse lateral ori sus, cu arcuire şi revenire (fig. 49 b, c, d, e).

28. Şezînd de-a lungul băncii înclinate, cu vîrfurile picioarelor sub şipca scării, cu braţele îndoite ţinînd un baston la spate în dreptul coatelor : răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta, cu arcuire (fig. 50 a).

29. Şezînd în lungime pe banca înclinată, cu vîrfurile picioarelor sub scara fixă, cu braţele întinse înapoi-jos, ţinînd un baston la spate în dreptul bazinului : răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta cu arcuire (fig. 50 b).

30. Din aceeaşi poziţie, braţele sus, ţinînd bastonul în mîini : răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta cu arcuire (fig. 50 c).

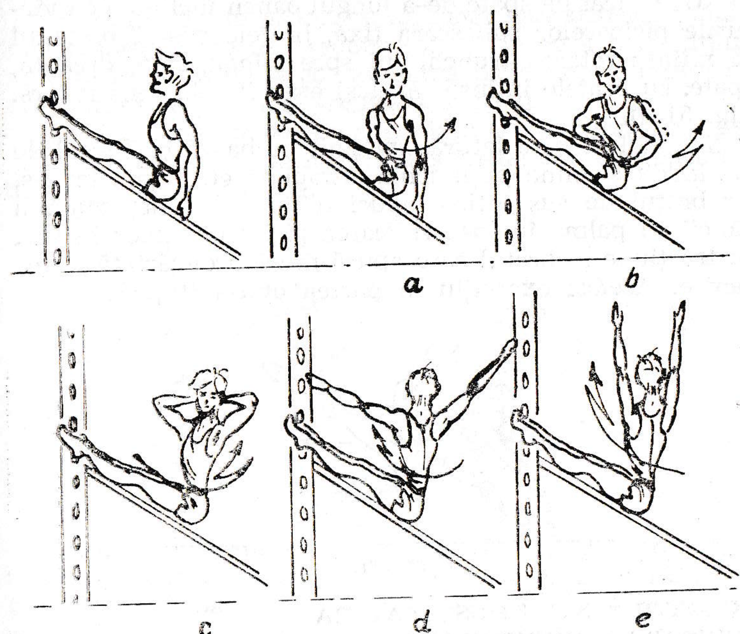


FIG. 49

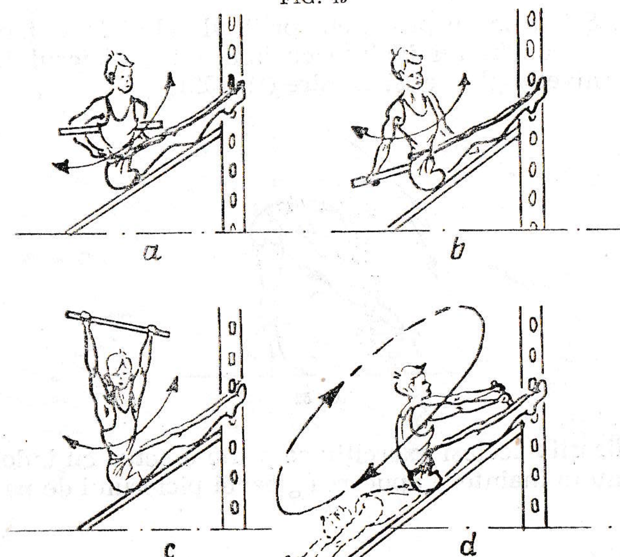


FIG. 50

31. Culcat pe spate de-a lungul băncii înclinate cu vîrfurile picioarelor sub scara fixă, brațele sus și bastonul în mîini : rotarea trunchiului spre stînga, față, dreapta, spate, cu brațele întinse. Același exercițiu în sens invers. (fig. 51 d).

32. Culcat pe o latură, sprijinit pe bancă cu brațul de jos îndoit și mîna pe muchia apropiată cu palma în sus, iar brațul de sus întins, apucînd marginea depărtată a băncii cu palma în jos : ridicarea piciorului liber în sus, cu tracțiune în brațul care apucă muchia depărtată și revenire. Același exercițiu în partea opusă (fig. 51).

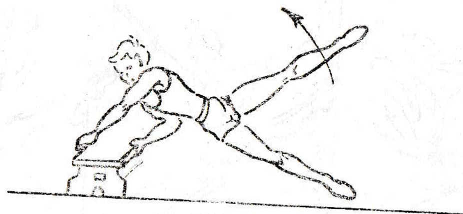


FIG. 51

EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA FLEXOARE A TRUNCHIULUI

33. Stînd pe un picior cu sprijinul celuilalt pe bancă : îndoirea trunchiului înainte cu apucarea piciorului din față la nivelul gleznei și arcuire (fig. 52).

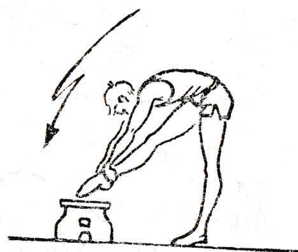


FIG. 52

Indicații : același exercițiu se poate efectua cu îndoirea trunchiului înainte și apucarea gleznei piciorului de pe sol.

34. Stînd pe un picior, cu un umăr spre bancă, celălalt picior sprijinit pe ea : îndoirea cu răsucire a trunchiului spre piciorul sprijinit cu atingerea băncii cu mîinile sau cu apucare de gleznă și arcuire (fig. 53 a).

35. Din aceeași poziție : îndoirea trunchiului spre piciorul de pe sol, cu atingerea dușumelei sau cu apucarea de gleznă și arcuire (fig. 53 b).

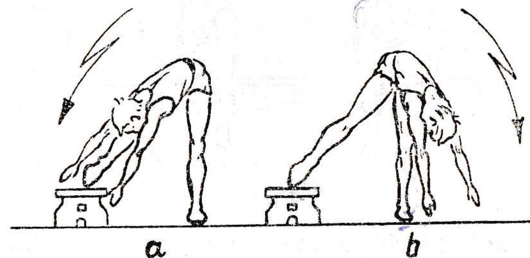


FIG. 53

36. Șezînd transversal pe bancă cu picioarele întinse și depărtate sprijinite pe sol : îndoirea cu răsucire a trunchiului înainte cu ducerea unui braț la vîrful piciorului opus, iar celălalt braț înapoi cu arcuire și revenire (fig. 54 a).

37. Din aceeași poziție : îndoirea și răsucirea trunchiului înainte cu ducerea ambelor brațe întinse spre vîrful piciorului, cu arcuire și revenire (fig. 54 b). Același exercițiu spre piciorul opus.

38. Din aceeași poziție : îndoirea trunchiului înainte cu rotirea brațelor prin lateral, sus și înainte cu atingerea solului în față și cu arcuire (fig. 54 c).

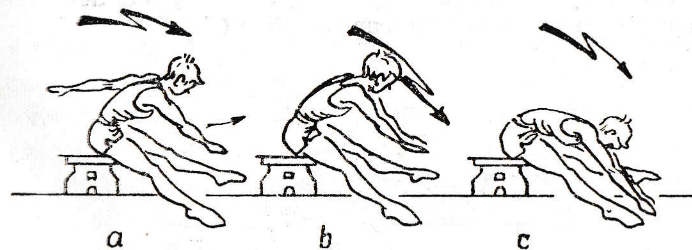


FIG. 54

39. Şezînd transversal pe bancă, cu un picior răsucit şi îndoit aşezat cu gamba pe coapsa piciorului de jos, apucat de gleznă cu mîna braţului opus : îndoirea trunchiului înainte pînă la atingerea solului cu mîna liberă şi tracţiune de glezna piciorului de sus (fig. 55).

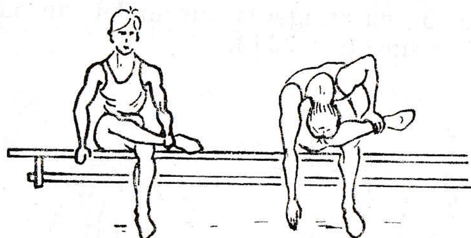


FIG. 55

40. Şezînd călare pe bancă, cu genunchii uşor îndoiţi, vîrfurile picioarelor sub scîndură, răsucite spre interior : îndoirea trunchiului înainte cu alunecarea palmelor pe suprafaţa băncii, cu arcuire şi revenire (fig. 56).

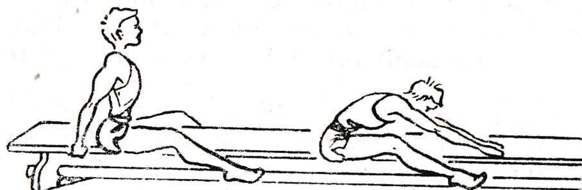


FIG. 56

41. Şezînd pe sol cu faţa spre bancă, cu vîrfurile picioarelor sub scîndură : îndoirea trunchiului înainte cu alunecarea palmelor pe suprafaţa băncii şi cu depăşirea progresivă a acesteia la fiecare arcuire (fig. 57).

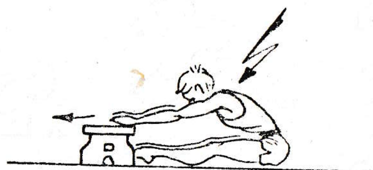


FIG. 57

EXERCIŢII PENTRU MUSCULATURA EXTENSOARE A TRUNCHIULUI

42. Culcat înainte cu faţa spre bancă : ridicarea uşoară a trunchiului cu ducerea braţelor în sprijin pe antebraţe, cu privirea peste bancă şi revenire.

43. Aceeaşi mişcare cu extensia trunchiului pînă la poziţia culcat înainte în sprijin pe mîini, braţele întinse, privirea peste bancă.

44. Din aceeaşi poziţie : extensia trunchiului cu îndoirea braţelor şi ducerea mîinilor la frunte cu palmele în jos şi privirea peste bancă (fig. 58).

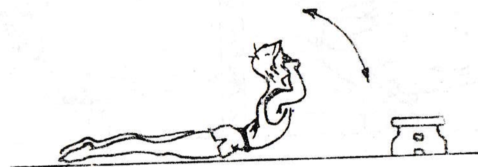


FIG. 58

45. Culcat înainte transversal pe bancă, cu sprijin la nivelul bazinului, călcîiele sub şipca a doua a scării fixe, mîinile pe şolduri : extensia trunchiului cu răsucire spre stînga şi spre dreapta şi arcuire (fig. 59 a).

46. Din aceeaşi poziţie : extensia trunchiului cu ducerea braţului din partea răsucirii oblic sus, cu arcuire şi revenire (fig. 59 b).

47. Din aceeaşi poziţie : extensia trunchiului cu ducerea braţelor lateral cu arcuire sau prin înainte sus cu arcuire (fig. 59 c, d).

48. Culcat înainte transversal pe bancă cu sprijin la nivelul bazinului şi călcîiele sub şipca a doua a scării fixe, cu un baston ţinut sub omoplaţi la nivelul coatelor : extensia trunchiului pînă la înălţimea maximă, urmată de răsucirea lui spre stînga şi spre dreapta (fig. 60 a).

49. Din aceeaşi poziţie : extensia trunchiului cu ridicarea unei mingi medicinale ţinute cu mîinile pe ceafă, iar coatele lateral (fig. 60 b).

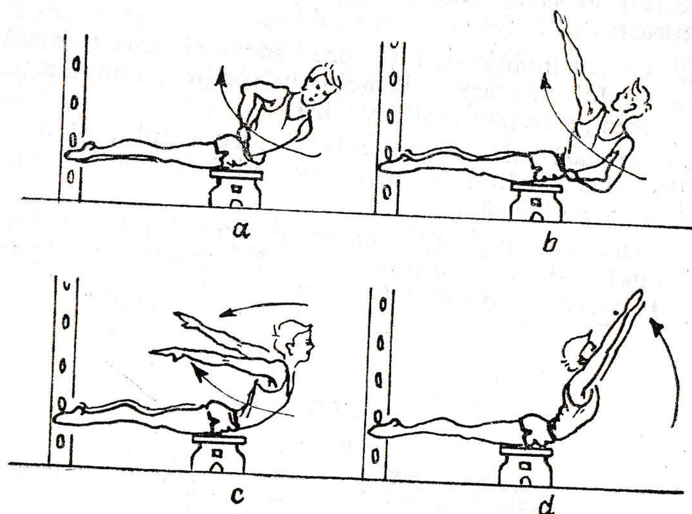


FIG. 59

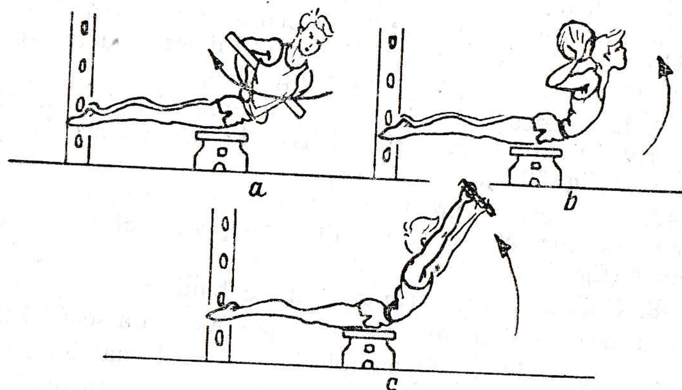


FIG. 60

50. Din aceeași poziție : apucarea unui baston cu ambele mîini și ridicarea lui, ducînd brațele sus pînă la extensia maximă a trunchiului (fig. 60 c).

51. Din aceeași poziție : extensia trunchiului cu ridicarea unei mingi medicinale cu brațele întinse.

52. Din aceeași poziție : menținerea trunchiului în extensie și coborîrea mingii medicinale cu brațele întinse.

Indicații : la toate exercițiile cu bastonul sau cu mingea medicinală se va insista asupra încadrării corecte a capului între brațe și obiectul ridicat.

53. Culcat pe spate de-a lungul băncii, cu omoplații la extremitatea ei : extensia trunchiului sub nivelul băncii cu ducerea brațelor lateral cu arcuire sau prin sus înapoi cu arcuire (fig. 61).

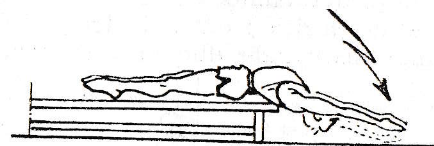


FIG. 61

54. Culcat pe spate de-a lungul băncii, cu un sac cu nisip sub linia inferioară a omoplaților, ducerea brațelor prin față lateral sau sus cu arcuire și revenire (fig. 62 a, b).

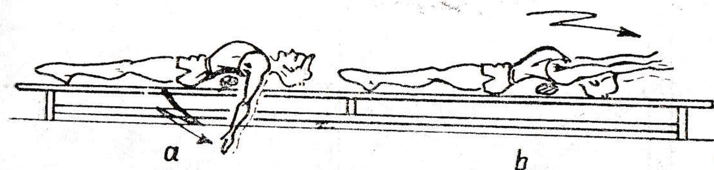


FIG. 62

55. Culcat pe spate de-a lungul băncii cu spatele pe o minge medicinală și brațele sus : rulare înainte și înapoi cu spatele pe minge cu împingeri și tracțiuni succesive în picioare (fig. 63).

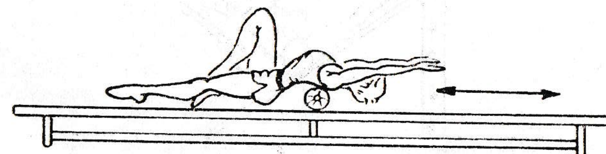


FIG. 63

56. Culcat înainte de-a lungul băncii înclinate, cu picioarele sprijinite sub șipca scării fixe, privirea spre capătul de jos : ridicarea trunchiului în extensie și revenire (fig. 64 a).

57. Din aceeași poziție : ridicarea trunchiului în extensie cu ducerea mîinilor la umăr, la ceafă, pe creștet sau a brațelor lateral ori sus (fig. 64 b, c).

58. Din aceeași poziție : ridicarea și răsucirea trunchiului cu ducerea mîinilor la umăr, la ceafă, pe creștet sau a brațelor lateral ori sus, cu arcuire.

59. Din aceeași poziție : extensia trunchiului cu ridicarea bastonului ținut cu ambele mîini de capete (fig. 64 d).

60. Din aceeași poziție : extensia trunchiului cu ridicarea unei mingi medicinale, ducînd brațele sus (fig. 64 e).

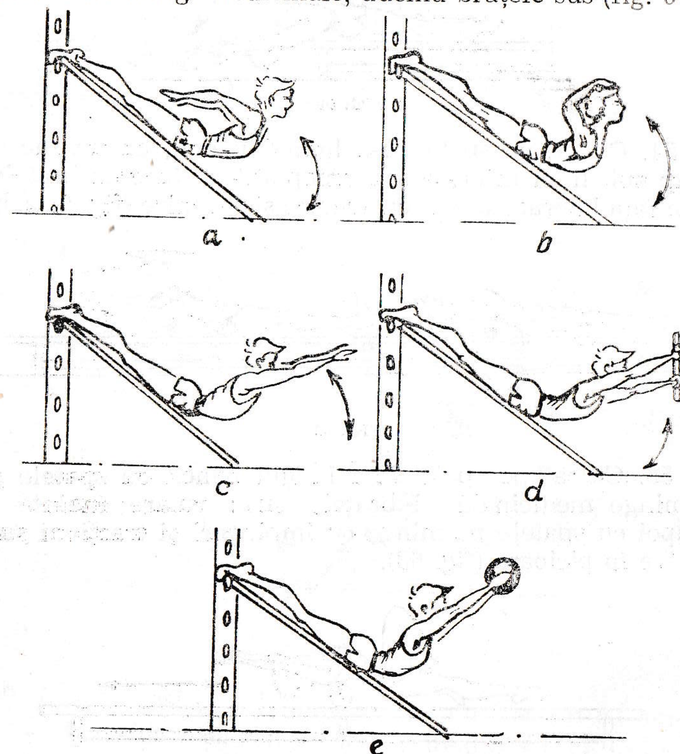


FIG. 64

EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA ABDOMINALĂ

1. Șezînd, cu fața spre bancă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub ea : coborîrea trunchiului înapoi pînă la atingerea solului și ridicarea lui la verticală (fig. 65).


FIG. 65

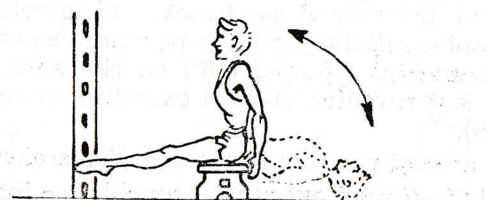
Indicații : în timpul execuției spatele rămîne drept, privirea înainte fără a duce bărbia în piept.

2. Din aceeași poziție : coborîrea trunchiului înapoi cu mîinile la umăr, la ceafă, pe creștet sau brațele lateral ori sus.

3. Șezînd transversal pe bancă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca a doua a scării fixe, palmele sprijinite pe bancă : înclinarea trunchiului înapoi pînă la orizontală și revenire.

Indicații : în lipsa scărilor fixe din sală, toate exercițiile în care picioarele sînt sprijinite sub scară pot fi executate în perechi, partenerul fixînd picioarele executantului, sau cu sprijin la o altă bancă așezată paralel cu prima, la o distanță corespunzătoare.

4. Șezînd transversal pe bancă, cu vîrfurile picioarelor sub șipca a doua a scării fixe : coborîrea trunchiului înapoi pînă la atingerea solului cu ceafa și revenire (fig. 66).


FIG. 66

5. Din aceeaşi poziţie : coborîrea trunchiului înapoi cu ducerea mîinilor la umeri, la ceafă sau pe creştet şi revenire.

6. Din aceeaşi poziţie : coborîrea trunchiului înapoi cu braţele lateral sau sus (paralele) şi revenire.

7. Şezînd transversal pe bancă, cu vîrfurile picioarelor sub o altă bancă paralelă, aşezată la 50—60 cm, mîinile pe şolduri, cu executanţii intercalaţi, cu faţa spre interior : înclinarea trunchiului înapoi pînă la nivelul băncii şi revenire.

8. Acelaşi exerciţiu se poate efectua cu mîinile la umeri, la ceafă sau pe creştet ori cu braţele sus, înclinînd trunchiul înapoi sub nivelul băncii, pînă la atingerea solului şi revenire.

9. Şezînd transversal pe bancă, cu picioarele întinse şi lipite sprijinite cu călcîiele pe sol : îndoirea genunchilor la piept şi revenire (fig. 67 a).

10. Şezînd transversal pe bancă, cu picioarele întinse oblic jos, cu mîinile sprijinite pe marginea apropiată a băncii : ridicarea picioarelor pînă la orizontală şi revenire (fig. 67 b).



FIG. 67

11. Şezînd transversal pe bancă, picioarele întinse, călcîiele pe sol şi mîinile sprijinite pe marginea apropiată : înclinarea trunchiului înapoi (45°) cu ridicarea unui picior oblic sus şi revenire. Acelaşi exerciţiu cu celălalt picior (fig. 68).

12. Din aceeaşi poziţie : forfecarea picioarelor.

Indicaţii : în timpul execuţiei, trunchiul se înclină uşor pe spate.

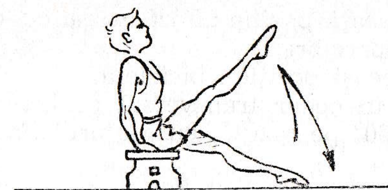


FIG. 68

13. Şezînd transversal pe două bănci suprapuse, picioarele întinse oblic înainte jos, mîinile pe marginea apropiată a băncii : îndoirea genunchilor la piept şi revenire.

14. Şezînd transversal pe două bănci suprapuse, cu trunchiul uşor înclinat înapoi, picioarele lipite şi întinse la orizontală : depărtarea şi apropierea picioarelor.

15. Din aceeaşi poziţie : forfecarea picioarelor în plan orizontal şi în plan sagital.

16. Şezînd transversal pe bancă : treceri succesive în echer cu mîinile sprijinite pe bancă şi revenire (fig. 69).

17. Din aceeaşi poziţie : menţinere în echer (fig. 69 a).

18. Din aceeaşi poziţie : îndoirea şi întinderea alternativă a cîte unui picior (fig. 69 b).

19. Din aceeaşi poziţie : îndoirea şi întinderea simultană a genunchilor.

20. Şezînd în echer, transversal pe bancă : depărtarea şi apropierea picioarelor.

21. Din aceeaşi poziţie : forfecarea picioarelor (fig. 69 c).

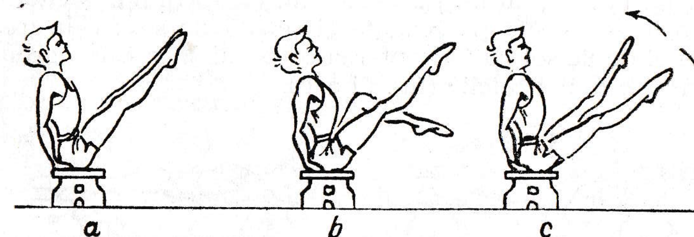


FIG. 69

22. Din aceeași poziție : forfecarea cu depărtarea și apropierea picioarelor.
23. Din aceeași poziție : bicicleta.
24. Șezînd în echer transversal pe bancă : întoarceri circulare de 360° pe șezută, cu ajutorul brațelor, în ambele sensuri.
25. Șezînd transversal pe bancă, cu mîinile pe marginea anterioară a băncii, picioarele ușor îndoite : ridicarea genunchilor la piept, întinderea lor oblic în sus și coborîrea lor întinse, pînă la sol.
26. Sprijin culcat înapoi cu călcîiele pe banca așezată transversal : îndoirea unui picior la piept și revenire (fig. 70 a).
27. Din aceeași poziție : ridicarea unui picior la verticală și revenire (fig. 70 b).

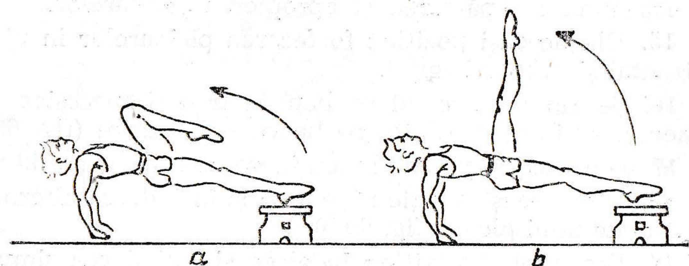


FIG. 70

28. Din aceeași poziție : ridicarea unui picior la verticală, îndoirea lui din genunchi, întindere și coborîre pe bancă. La fel cu celălalt picior.
29. Culcat pe spate transversal pe două bănci paralele, așezate la interval de 1,20—1,60 m, cu sprijinul călcîielor pe o bancă, ceafa pe cealaltă și șezuta pe sol : ridicarea șezutei de pe sol cu îndreptarea corpului și trecerea greutății pe ceafă și călcîie (fig. 71 a, b).

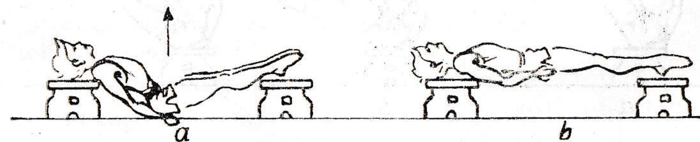


FIG. 71

Indicații : la colectivele mai bine antrenate se poate cere menținerea corpului în extensie pe cele două puncte de sprijin.
30. Culcat pe spate pe sol, cu mîinile întinse peste bancă, apucînd marginea depărtată cu palmele în jos : îndoirea picioarelor cu ducerea genunchilor la piept și revenire (fig. 72 a).
31. Din aceeași poziție : ridicarea picioarelor la verticală și revenire (fig. 72 b).
Indicații : mișcarea se execută cu genunchii și vîrfurile picioarelor bine întinse, șezuta rămînînd pe sol.
32. Din aceeași poziție : ridicarea picioarelor la verticală, apoi depărtarea și apropierea lor, menținînd tot timpul genunchii întinși (fig. 72 c).
33. Din aceeași poziție : îndoirea genunchilor la piept, răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu genunchii îndoiți și cu coborîrea lor lateral pînă la atingerea solului în partea răsucirii (fig. 72 d).
34. Din aceeași poziție : ridicarea picioarelor (întinse și lipite) pînă la verticală, coborîrea lor spre stînga și spre dreapta cu răsucirea trunchiului în partea în care se face coborîrea picioarelor și revenire (fig. 72 e).
Indicații : răsucirea laterală a trunchiului se execută pînă la atingerea solului cu piciorul din partea răsucirii.
35. Din aceeași poziție : „bicicleta".
36. Din aceeași poziție : ridicarea ambelor picioare la 20—30 cm de sol, forfecarea picioarelor în plan sagital, fără a atinge solul (fig. 72 f).
37. Din aceeași poziție : ridicarea lentă a picioarelor pînă la verticală cu forfecarea lor în plan sagital.
Indicații : coborîrea se face continuînd forfecarea în plan sagital sau direct, cu picioarele întinse.
38. Din aceeași poziție : ridicarea alternativă a picioarelor pînă la verticală și revenire.
Indicații : se poate executa cu sprijinul călcîiului pe sol după fiecare coborîre a piciorului sau fără sprijin, pentru colectivele mai antrenate.
39. Culcat pe spate de-a lungul băncii, cu brațele întinse, apucînd cu mîinile marginile laterale : ridicarea picioarelor pînă la verticală și revenire.

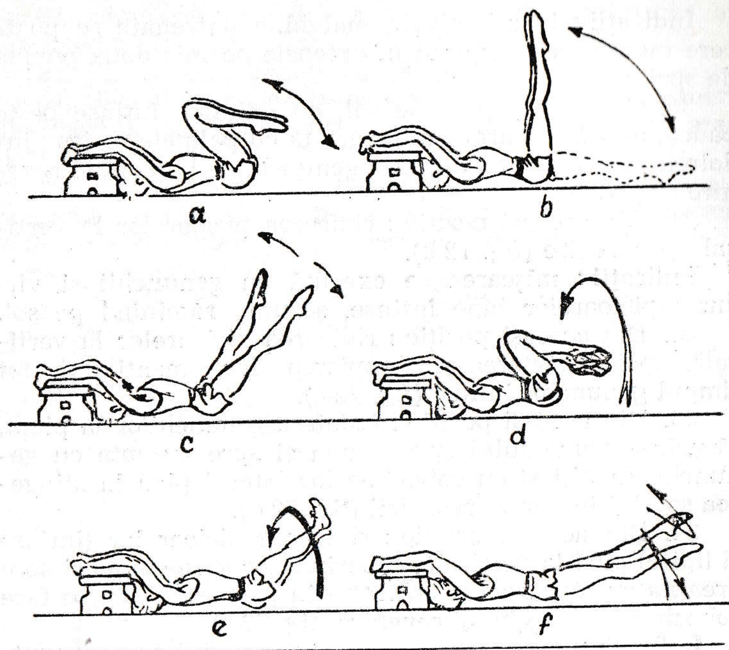


FIG. 72

40. Din aceeași poziție : ridicarea picioarelor la verticală și coborîrea lor lateral spre stînga și spre dreapta, cu răsucirea trunchiului în partea coborîrii și revenire (fig. 73 a).

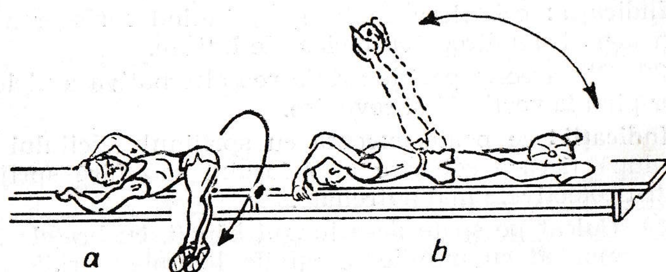


FIG. 73

Indicații : pentru a nu se răsturna banca în partea în care se face coborîrea picioarelor, mișcarea va fi efectuată concomitent de doi executanți însă în sensuri opuse.

41. Din aceeași poziție, ținînd o minge medicinală între glezne : ridicarea mingii pînă la verticală și revenire (fig. 73 b).

42. Culcat pe spate de-a lungul băncii, apucînd cu mîinile marginile laterale și ținînd între glezne o minge medicinală : ridicarea picioarelor la verticală, coborîrea lor lateral spre stînga și spre dreapta și revenire.

43. Șezînd transversal pe bancă, cu picioarele întinse și sprijinite sub șipca a doua de la scara fixă, mingea medicinală la piept ținută cu ambele mîini : extensia trunchiului înapoi pînă la atingerea dușumelei cu ceafa și revenire (fig. 74 a).

44. Același exercițiu efectuat din poziția șezînd pe două bănci suprapuse.

45. Șezînd transversal pe două bănci suprapuse, cu picioarele sprijinite de scara fixă și mingea medicinală la piept : înclinarea trunchiului înapoi pînă la orizontală, apoi rotirea cît mai amplă a lui (fig. 74 b).

46. Același exercițiu ținînd mingea cu brațele sus (fig. 74 c).

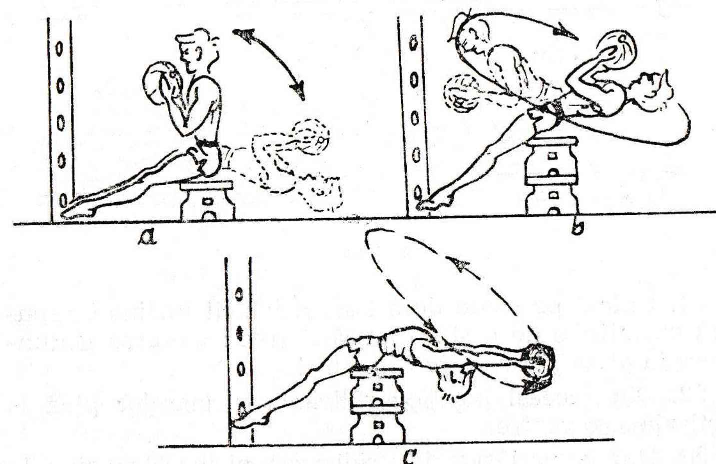


FIG. 74

47. Şezînd călare pe bancă cu picioarele întinse : îndoirea genunchilor la piept cu sprijin în spate pe palme şi revenire (fig. 75 a).

48. Şezînd călare pe bancă cu sprijin înapoi pe palme : întinderea picioarelor, ridicarea lor deasupra băncii, apropierea, depărtarea şi coborîrea lor în poziţia de plecare (fig. 75 b).

49. Din aceeaşi poziţie : ridicarea picioarelor în echer, forfecarea lor în plan vertical şi în plan orizontal (fig. 75 c).

50. Şezînd călare pe bancă, cu genunchii uşor îndoiţi, avînd în faţă o minge medicinală aşezată în dreptul vîrfurilor picioarelor : îndoirea trunchiului înainte cu apucarea mingii cu ambele mîini, ridicarea trunchiului la verticală, împreună cu mingea ţinută cu braţele întinse, şi coborîrea lui înapoi cu aşezarea mingii pe bancă, revenire (fig. 75 d).

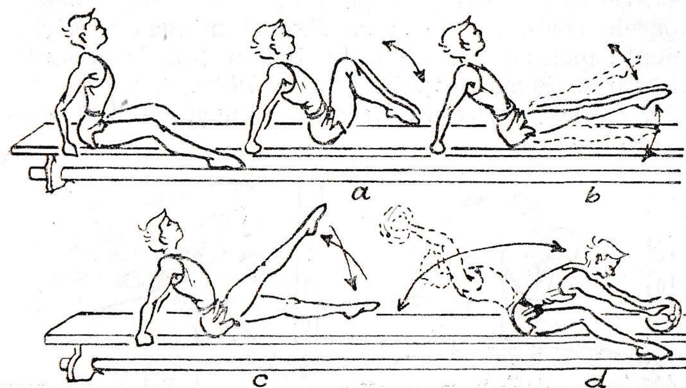


FIG. 75

51. Culcat pe spate de-a lungul băncii înclinate, apucînd cu mîinile de o şipcă a scării fixe : îndoirea genunchilor la piept şi revenire (fig. 76 a).

52. Din aceeaşi poziţie : ridicarea picioarelor pînă la verticală şi revenire.

53. Din aceeaşi poziţie : ridicarea picioarelor pînă la atingerea scării fixe şi revenire (fig. 76 b).

54. Din aceeaşi poziţie : ridicarea picioarelor pînă la orizontală şi menţinerea lor în această poziţie (fig. 76 c).

55. Din aceeaşi poziţie : ridicarea picioarelor pînă la orizontală şi forfecarea lor în plan sagital, fără atingerea suprafeţei băncii cu călcîiele.

56. Din aceeaşi poziţie : forfecarea picioarelor în plan sagital cu ridicarea lor progresivă spre scara fixă şi revenire.

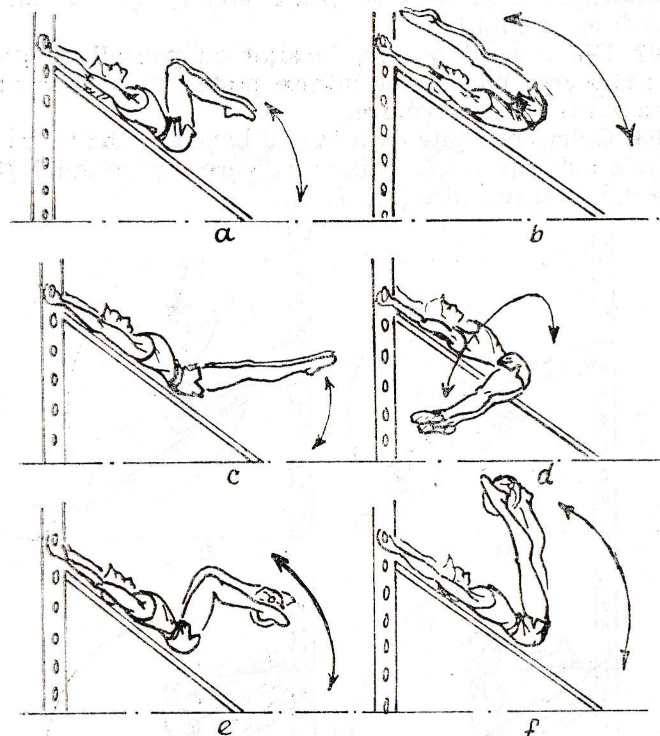


FIG. 76

57. Culcat înapoi de-a lungul băncii înclinate, apucînd cu mîinile şipca scării fixe : ridicarea picioarelor întinse pînă la verticală, coborîrea lor spre stînga şi spre dreapta cu răsucirea trunchiului şi revenire (fig. 76 d).

58. Din aceeaşi poziţie : rotirea amplă a picioarelor întinse stînga-sus—dreapta-jos şi invers.

59. Din aceeaşi poziţie ţinînd o minge medicinală între glezne : îndoirea şi întinderea genunchilor (fig. 76 e).

60. Din aceeaşi poziţie : ridicarea picioarelor întinse pînă la atingerea scării fixe şi revenire (fig. 76 f).

61. Din aceeaşi poziţie : rotirea picioarelor cu mingea între glezne (stînga-sus—dreapta-jos).

Indicaţii : exerciţiul se poate efectua şi încălţat cu pantofi cu greutăţi.

62. Din aceeaşi poziţie, încălţat cu pantofi cu greutăţi : ridicarea picioarelor întinse peste cap pînă la atingerea scării fixe şi revenire.

63. Culcat pe spate de-a lungul băncii înclinate, cu picioarele sub şipca scării fixe : ridicarea trunchiului pînă la verticală şi revenire (fig. 77 a).

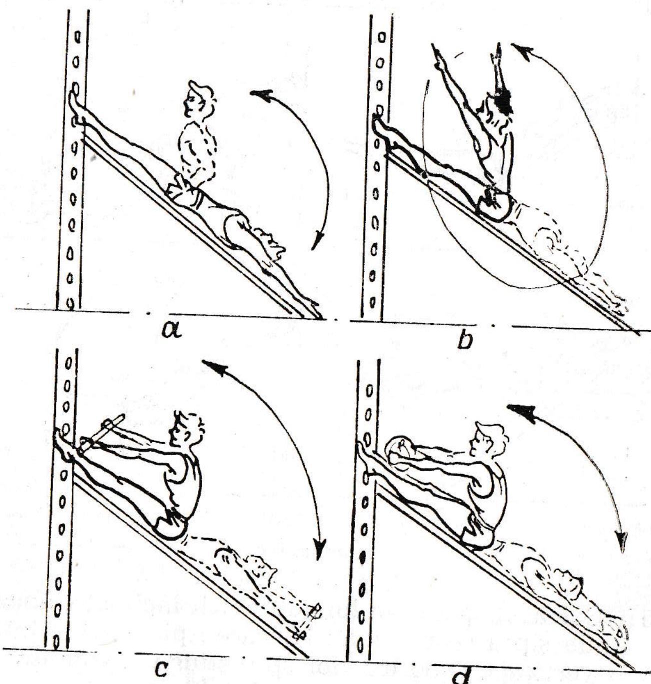


FIG. 77

64. Din aceeaşi poziţie : ridicarea trunchiului cu mîinile la umeri, la ceafă, pe creştet şi revenire.

65. Din aceeaşi poziţie : ridicarea trunchiului cu ducerea braţelor întinse, lateral sau sus şi revenire.

66. Din aceeaşi poziţie : rotarea trunchiului stînga-sus—dreapta-jos, cu braţele întinse (fig. 77 b).

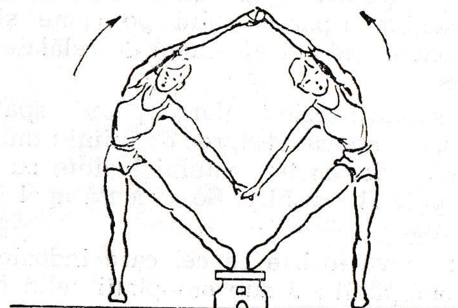
67. Culcat pe spate de-a lungul băncii înclinate cu picioarele sub şipca scării fixe, cu braţele în faţă cu un baston în mîini sprijinit pe coapse : ducerea braţelor sus înapoi, ridicarea trunchiului de pe bancă, cu îndoirea lui înainte, pe picioare, cu bastonul ţinut cu ambele mîini şi revenire (fig. 77 c).

68. Culcat pe spate de-a lungul băncii înclinate, cu vîrfurile picioarelor sub o şipcă a scării fixe, braţele sus, ţinînd o minge medicinală cu ambele mîini : ridicarea trunchiului, cu îndoirea lui peste picioare pînă la atingerea scării cu mingea medicinală şi revenire (fig. 77 d).

EXERCIŢII ÎN PERECHI ŞI ÎN GRUP

EXERCIŢII IN PERECHI

1. În perechi, stînd pe un picior la 40—50 cm de bancă, cu vîrful celuilalt picior sprijinit lateral pe banca situată între cei doi executanţi şi lipit de piciorul partenerului : îndoirea laterală a trunchiului spre bancă cu ridicarea braţului din afară prin lateral sus şi a celui din interior pînă aproape de orizontală, cu apucare de mîini şi tracţiune reciprocă în braţe spre exterior şi arcuire (fig. 78).


FIG. 78

2. Din aceeaşi poziţie : acelaşi exerciţiu efectuat cu îndoirea uşoară a genunchiului piciorului din afară, mărind astfel amplitudinea mişcării.

Indicaţii : exerciţiile 1—2 se recomandă pentru musculatura părţilor laterale ale trunchiului şi musculatura picioarelor.

3. Doi executanţi şezînd călare, spate în spate, pe bancă, cu genunchii uşor îndoiţi, vîrfurile picioarelor răsucite spre interior sub bancă, braţele jos, apucat de mîini : ridicarea simultană a braţelor întinse prin lateral sus de către un executant, cu opunerea rezistenţei din partea celuilalt şi revenire. La repetare se schimbă rolurile (fig. 79 a).

Indicaţii : se recomandă pentru musculatura braţelor şi a centurii scapulo-humerale.

4. Din aceeaşi poziţie, braţele la orizontală, apucat reciproc de mîini : răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta cu tracţiune din partea unui executant şi opunere de rezistenţă din partea celuilalt (fig. 79 b).

5. Acelaşi exerciţiu fără opunere de rezistenţă din partea partenerului.

6. Din aceeaşi poziţie, apucat de braţe la nivelul coatelor : răsucirea trunchiului într-o parte şi în alta cu tracţiune din partea unui executant şi cu rezistenţă din partea celuilalt.

7. Din aceeaşi poziţie : răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta fără rezistenţă din partea partenerului.

8. Din aceeaşi poziţie, apucat de braţe la nivelul coatelor, unul din parteneri execută : îndoirea trunchiului înainte cu tracţiunea partenerului pe spate şi revenire (fig. 79 c). Aceeaşi îndoire efectuată de celălalt executant în sens invers.

9. Doi executanţi şezînd călare, spate în spate, cu braţele întinse sus şi apucat reciproc de mîini : unul din parteneri execută îndoirea trunchiului înainte cu tracţiunea celuilalt pe spate şi revenire. Se execută apoi în sens invers (fig. 79 d).

Indicaţii : se va insista ca cel care îndoaie trunchiul să intre cu omoplaţii săi sub omoplaţii celui care se întinde. Se recomandă pentru extensia trunchiului.

10. Doi executanţi şezînd călare pe bancă cu genunchii uşor îndoiţi, spate în spate, la distanţa de 0,5 m unul de altul : pasarea unei mingi medicinale cu ambele mîini prin răsucirea trunchiului şi ducerea braţelor lateral spre stînga. Partenerul care primeşte mingea pe partea dreaptă o trece prin faţă şi o restituie celuilalt partener tot spre stînga (fig. 79 e).

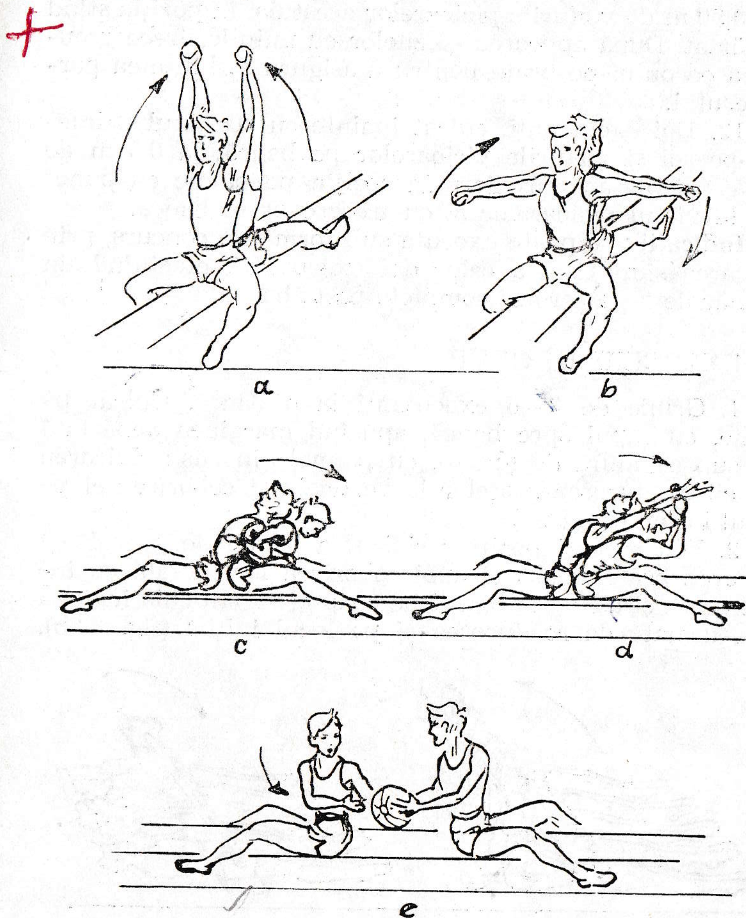


FIG. 79

11. Şezînd transversal pe bancă, cu picioarele fixate pe sol, la nivelul gleznelor de către un partener : înclinarea şi coborîrea trunchiului înapoi pînă la atingerea solului şi revenire la verticală.

Indicaţii : se poate executa cu mîinile pe şolduri, la umeri, la ceafă, pe creştet sau cu braţele sus. Partenerul care fixează gleznele executantului se aşază la aproximativ 0,50 m de vîrfurile picioarelor acestuia, în poziţia stînd depărtat. După apucarea gleznelor cu mîinile, trece greutatea corpului pe braţe pentru a asigura stabilitatea partenerului.

12. Doi executanţi, culcat înainte cu sprijinul palmelor pe sol şi vîrfurile picioarelor pe bancă, la 0,5 m de capăt : deplasare circulară în sprijin pe palme cu punct fix la vîrful picioarelor şi cu trecere peste bancă.

Indicaţii : se poate executa sub formă de concurs, prin plecarea simultană a celor doi executanţi, efectuînd un număr de 2—4 cercuri complete peste bancă.

EXERCIŢII ÎN GRUP

1. Grupe de 3—6 executanţi la o bancă. Culcat pe spate, cu capul spre bancă, apucînd marginea depărtată pe sub scîndura de şedere, cu palmele în sus : ridicarea băncii cu ducerea braţelor la verticală şi coborîrea ei pe locul iniţial (fig. 80 a).

2. Din aceeaşi poziţie : ridicarea băncii de pe sol, cu ducerea braţelor sus şi apoi coborîrea lor în faţă cu întoarcerea şi aşezarea băncii pe coapse, cu stinghia îngustă sus, urmată de readucerea ei pe locul iniţial (fig. 80 b).

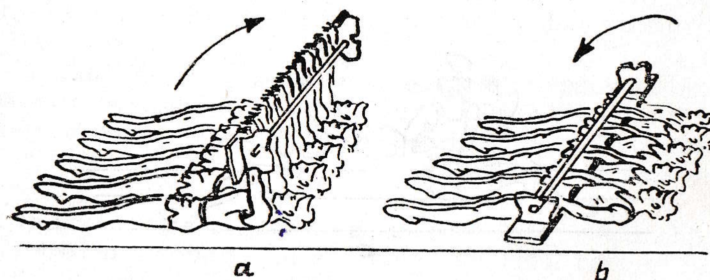


FIG. 80

Indicații : în tot timpul execuției brațele rămîn întinse.

3. Din aceeași poziție : ridicarea băncii de pe sol pînă la verticală, apoi ducerea ei spre stînga, prin înclinarea brațelor din umăr spre partea stîngă și readucerea la verticală, urmată de așezarea băncii în poziția inițială. La fel în partea opusă.

4. Din aceeași poziție : ridicarea băncii de pe sol pînă la verticală, apoi rotarea lentă a brațelor întinse, cu descrierea unui cerc, cu punctul fix în articulația umărului, spre stînga-spate—dreapta-față, urmată de așezarea băncii pe locul de unde a fost luată inițial. Aceeași mișcare în partea opusă.

Indicații : în timpul efectuării exercițiilor 3 și 4 brațele rămîn întinse în articulația cotului.

5. Pe grupe de 3—6 executanți la o bancă, stînd ușor depărtat cu un umăr spre bancă : îndoirea cu răsucire a trunchiului spre bancă și apucarea ei cu mîinile la același nivel, cu palmele față în față (mîna din afară apucă marginea depărtată, iar cea din interior marginea apropiată) ; ridicarea băncii deasupra capului, cu brațele întinse și așezarea ei pe locul inițial. Aceeași mișcare în partea opusă (fig. 81).

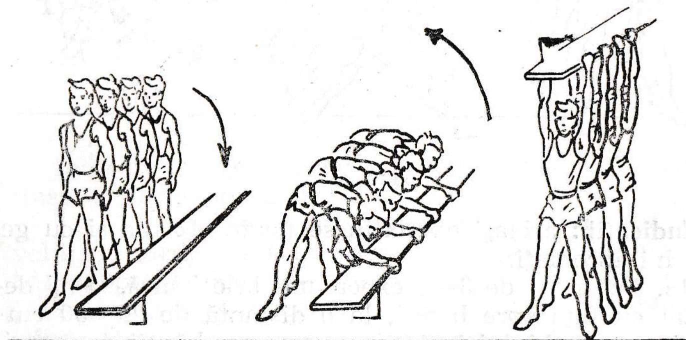


FIG. 81

6. Din aceeași poziție : ridicarea băncii sus cu trecerea peste capul executanților și așezarea ei în partea opusă, apoi revenire.

7. Aceeași mișcare, din șezînd alături de bancă.

8. Din aceeași poziție ca la exercițiul nr. 5 : ridicarea băncii deasupra capului, îndoirea brațelor cu așezarea băncii întoarse pe un umăr și revenire. Aceeași mișcare cu ducerea băncii pe umărul opus (fig. 82 a).

9. Menținînd poziția : aceeași mișcare cu fandare laterală, odată cu îndoirea brațelor și așezarea băncii pe umăr, apoi revenire. La fel în partea opusă (fig. 82 b).

10. Pe grupe de 3—6 executanți, stînd cu o latură spre bancă : ridicarea băncii deasupra capului cu brațele întinse ; îndoirea trunchiului spre stînga și spre dreapta și așezarea băncii la loc. Același exercițiu în partea opusă.

11. Din aceeași poziție : ridicarea băncii deasupra capului cu brațele întinse, îndoirea picioarelor cu depărtarea genunchilor și revenire (fig. 82 c).

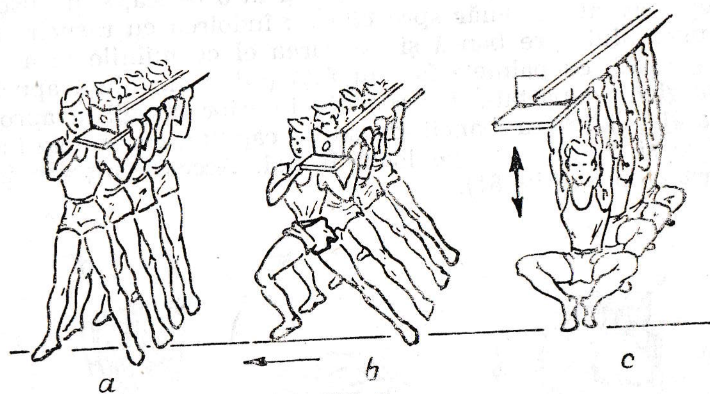


FIG. 82

Indicații : același exercițiu se poate efectua și cu genunchii apropiați.

12. Pe grupe de 3—6 executanți la o bancă, stînd departat cu fața spre bancă, la o distanță de 20—30 cm : îndoirea trunchiului înainte cu apucarea băncii de marginile laterale (mîna dreaptă apucă marginea depărtată, cu palma în jos, iar stînga apucă marginea apropiată, cu palma în sus) ; ridicarea băncii sus deasupra capului, întorcînd-o cu stinghia îngustă în sus, și răsucirea trunchiului spre dreapta cu revenire (fig. 83 a, b). Aceeași mișcare în partea opusă.

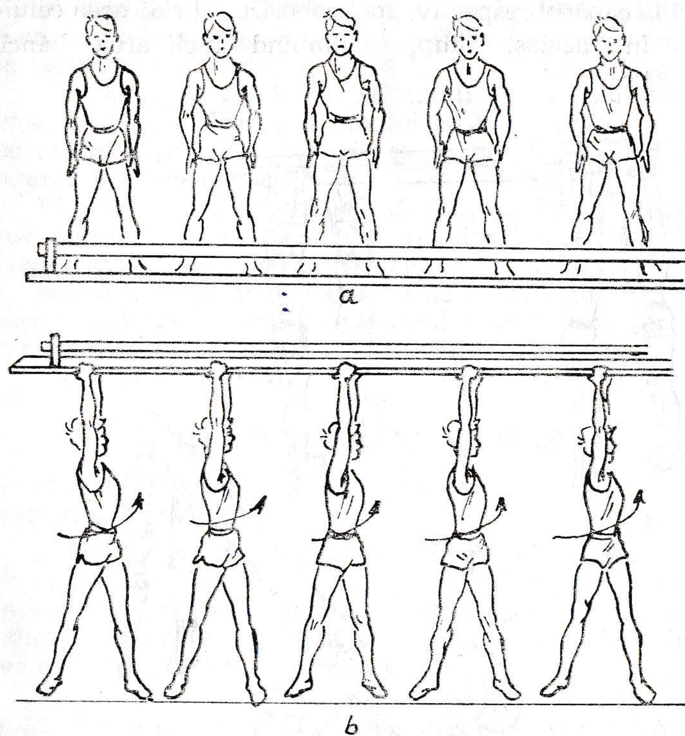


FIG. 83

Indicații : în tot timpul execuției, picioarele rămîn întinse, vîrfurile apropiate, tălpile fixe.

13. Din aceeași poziție : ridicarea băncii pînă la nivelul șoldurilor și rotarea brațelor întinse împreună cu banca spre stînga-sus—dreapta-jos. Același exercițiu în partea opusă, cu rotirea brațelor spre dreapta-sus—stînga-jos.

14. Pe grupe de 4 executanți la o bancă, așezați cîte 2 față în față, la 20—30 cm de fiecare capăt al băncii : ridicarea simultană a băncii deasupra capului cu brațele întinse și revenire (fig. 84 a).

15. Din aceeași poziție : ridicarea unui singur capăt al băncii la înălțimea maximă de către cei doi executanți

aflați la capătul respectiv, apoi coborîrea și ridicarea celuilalt, în același timp, schimbînd înclinarea băncii (fig. 84 b).

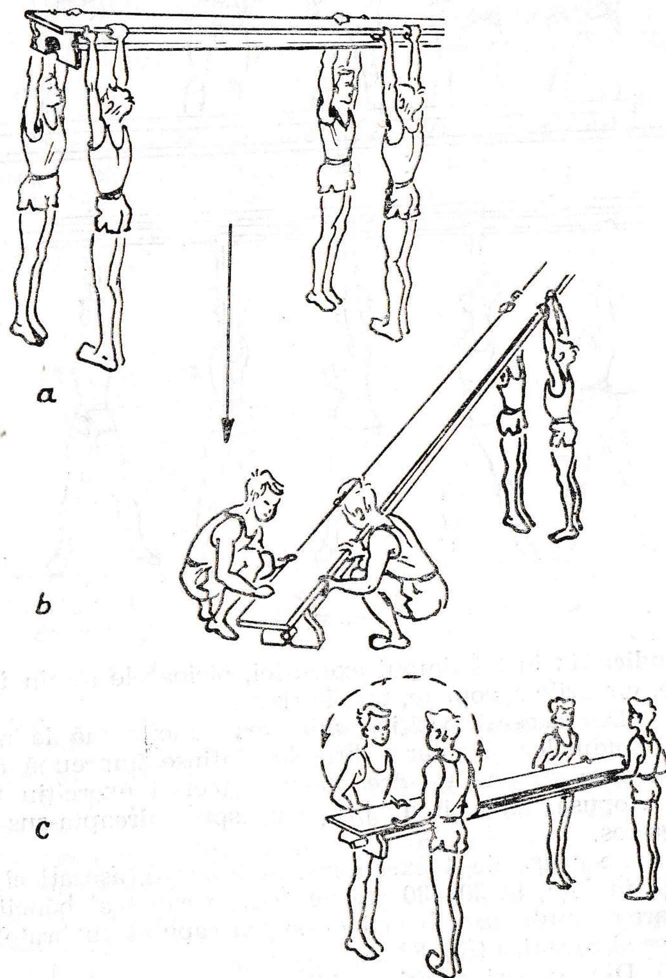


FIG. 84

16. Din aceeași formație : rotarea brațelor întinse în plan frontal împreună cu banca (întîi într-un sens apoi în celălalt) (fig. 84 c).

17. Pe grupe de 4—6 executanți de aceeași parte a băncii, ținînd-o deasupra capului cu brațele sus : sărituri pe loc cu depărtarea, apropierea și forfecarea picioarelor lateral, înainte-înapoi.

18. Din aceeași formație : sărituri pe loc cu depărtarea, apropierea și forfecarea picioarelor, lateral și înainte-înapoi, avînd un sac cu nisip fixat pe bancă.

Indicații : o parte din exercițiile în perechi și în grup care contribuie la formarea deprinderilor cu caracter aplicativ sînt descrise în cadrul exercițiilor de mers și alergare, echilibru și tîrîre.

EXERCIȚII CU ÎNGREUIERE

EXERCIȚII CU HALTERA MICĂ (DE MÎNĂ), HANTELA SAU PUDUL

1. Culcat pe spate de-a lungul băncii de gimnastică, cu picioarele depărtate, îndoite și cu talpa pe sol, în fiecare mînă cîte o halteră mică (hantelă) sprijinită pe piept : ridicarea și coborîrea simultană a halterelor cu întinderea și îndoirea brațelor (fig. 85 a).

2. Din aceeași poziție : întinderea și îndoirea alternativă a fiecărui braț cu ridicarea și coborîrea halterei ; în timp ce un braț se întinde celălalt se îndoaie (fig. 85 b).

3. Din aceeași poziție, cu ambele brațe întinse la verticală : ducerea brațelor sus cu coborîrea halterelor și ridicarea lor în poziția de plecare (fig. 85 c).

4. Din aceeași poziție, cu brațele pe lîngă trunchi cu cîte o halteră în fiecare mînă : ridicarea simultană a ambelor haltere la verticală, cu brațele întinse, coborîrea lor peste cap și revenire. Fiecare braț descrie un semicerc (fig. 85 d).

5. Din aceeași poziție, cu un braț întins cu haltera în dreptul coapsei și celălalt braț sus pe lîngă cap : ridicarea simultană a ambelor brațe la verticală și coborîrea fiecăruia în partea opusă locului de plecare, prin descrierea unui semicerc paralel cu planul sagital (fig. 85 e).

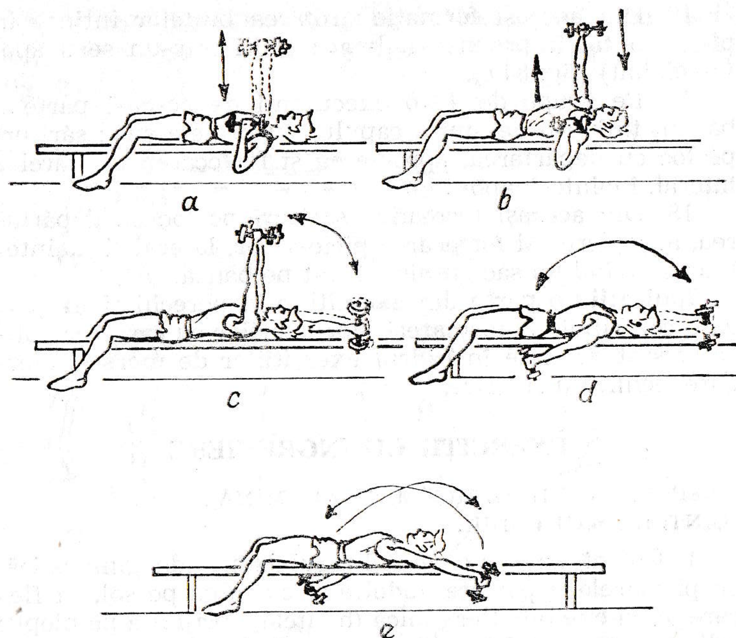


FIG. 85

6. Culcat pe spate pe banca înclinată, cu picioarele apropiate, sprijinite la capătul de jos al băncii, cu o halteră mică în fiecare mînă, în dreptul pieptului : ridicarea ambelor haltere cu întinderea brațelor și coborîrea lor cu îndoirea acestora (fig. 86 a).

7. Din aceeași poziție : întinderea unui braț lateral și aducerea lui la loc, la fel cu brațul opus (fig. 86 b).

8. Din aceeași poziție : întinderea brațelor cu ridicarea halterelor sus, coborîrea lor lateral, ridicarea la verticală și reașezarea lor în dreptul pieptului (fig. 86 c).

9. Stînd ușor depărtat cu picioarele pe două bănci paralele, așezate la distanță de 20—30 cm, cu pudul în față, ținut cu ambele mîini și cu brațele întinse : îndoirea și întinderea picioarelor cu coborîrea și ridicarea pudului, sub și peste nivelul scîndurii de ședere a băncii (fig. 87 a).

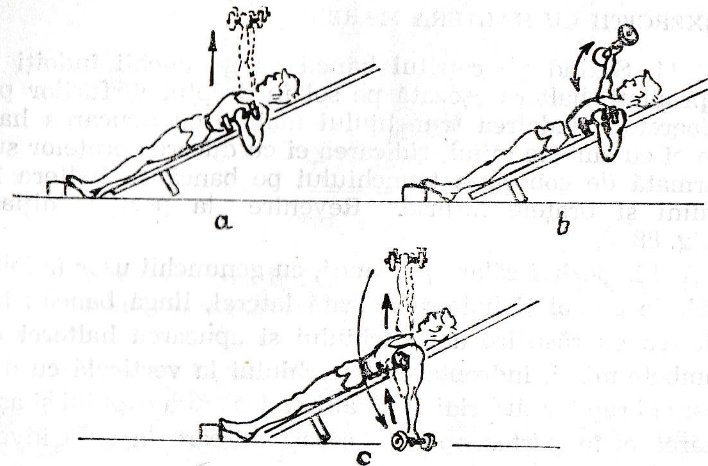


FIG. 86

Indicații : în timpul exercițiului corpul rămîne drept.

10. Din aceeași poziție : îndoirea trunchiului înainte cu coborîrea pudului printre bănci pînă la nivelul solului și revenire (fig. 87 b).

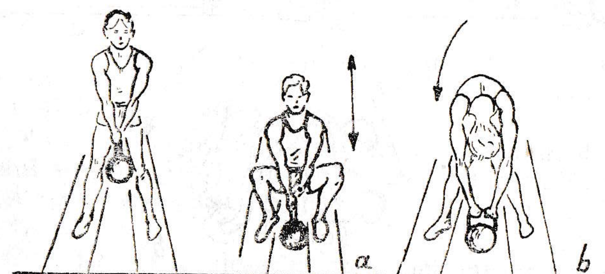


FIG. 87

Indicații : toate exercițiile cu haltera de mînă pot fi executate și cu hantele de diferite mărimi, iar unele din ele și cu pudul.

11. Şezînd pe capătul băncii cu genunchii îndoiţi şi apropiaţi, haltera aşezată pe sol în dreptul vîrfurilor picioarelor : îndoirea trunchiului înainte cu apucarea halterei cu ambele mîini, ridicarea ei cu ducerea braţelor sus urmată de coborîrea trunchiului pe bancă cu haltera în mîini şi braţele întinse. Revenire la poziţia iniţială (fig. 88 a).

12. Şezînd călare pe bancă, cu genunchii uşor îndoiţi, tălpile pe sol şi haltera aşezată lateral, lîngă bancă : îndoirea cu răsucire a trunchiului şi apucarea halterei cu ambele mîini, îndreptarea trunchiului la verticală cu ducerea braţelor sus, ridicînd haltera deasupra capului şi aşezarea ei în partea opusă. Aceeaşi mişcare în sens invers (fig. 88 b).

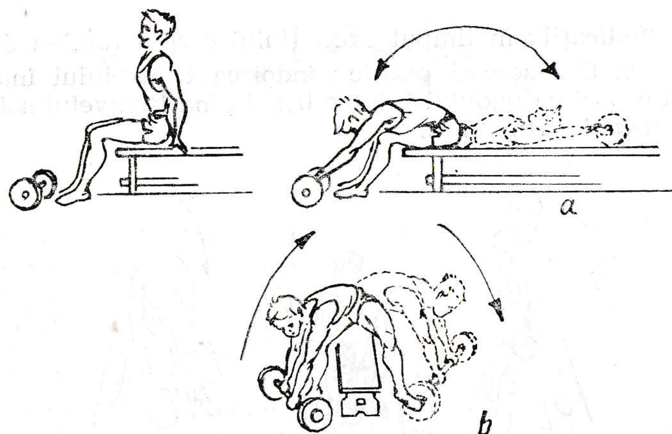


FIG. 88

13. Şezînd transversal pe bancă, cu vîrfurile picioarelor sub scara fixă, cu haltera în mîini în dreptul pieptului, ambele braţe îndoite : înclinarea trunchiului pe spate pînă la nivelul băncii şi revenire (fig. 89).

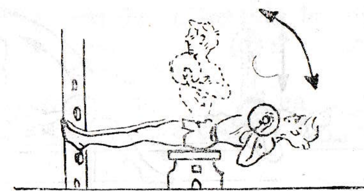


FIG. 89

14. Din aceeaşi poziţie : înclinarea trunchiului pe spate cu haltera în dreptul cefei, eventual cu braţele sus şi revenire.

15. Culcat pe spate de-a lungul băncii, cu picioarele depărtate, uşor îndoite cu tălpile pe sol, haltera ţinută cu ambele mîini în dreptul pieptului, braţele îndoite : întinderea braţelor la verticală cu ridicarea halterei şi îndoirea braţelor cu coborîrea ei (fig. 90 a).

16. Din aceeaşi poziţie, cu haltera sprijinită pe coapse : ridicarea ei, ducînd braţele mai întîi la verticală, apoi sus şi revenire în poziţia de plecare (fig. 90 b).

17. Din aceeaşi poziţie, cu omoplaţii fixaţi la capătul băncii, haltera mare în mîini cu braţele întinse la verticală : coborîrea halterei înapoi sub nivelul scîndurii de şedere cu îndoirea braţelor, revenire în poziţia de plecare (fig. 90 c).

18. Din aceeaşi poziţie : coborîrea halterei înapoi cu braţele întinse, pînă la atingerea solului şi revenire la poziţia iniţială (fig. 90 d).

19. Din aceeaşi poziţie : coborîrea halterei înapoi pînă la nivelul scîndurii de şedere, răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta şi revenire cu braţele la verticală (fig. 90 e).

20. Culcat pe spate de-a lungul băncii cu vîrfurile picioarelor sub scara fixă şi haltera sub cap la nivelul cefei : ridicarea trunchiului la verticală şi îndoirea lui înainte, menţinînd haltera la ceafă ; revenire la poziţia de plecare (fig. 91).

21. Culcat pe spate de-a lungul băncii înclinate, cu picioarele apropiate şi orientate spre capătul de jos, hal-

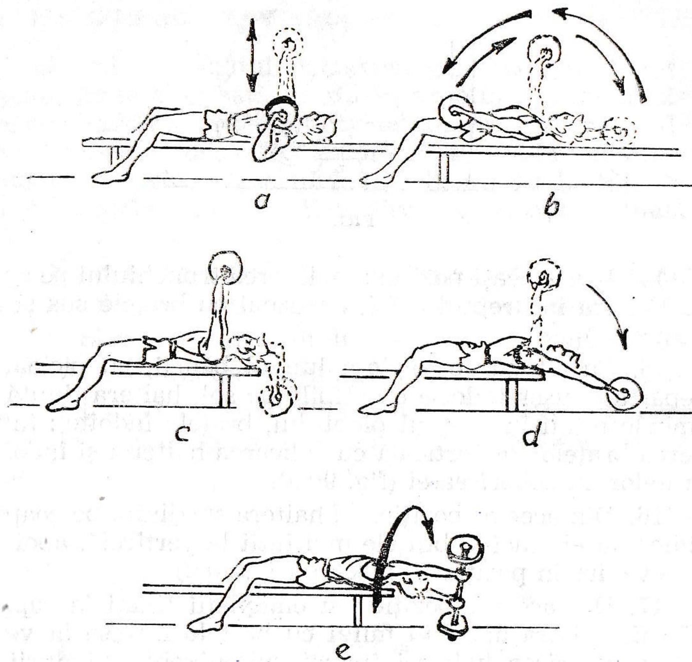


FIG. 90

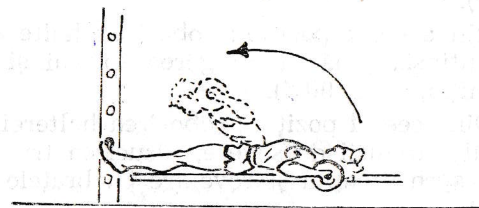


FIG. 91

tera mare în dreptul pieptului, ținută cu ambele mîini, brațele îndoite : întinderea brațelor cu ridicarea halterei și îndoirea lor cu coborîrea halterei pe piept (fig. 92 a).

22. Din aceeași poziție : ridicarea halterei de pe piept și ducerea ei pe coapse cu întinderea brațelor, revenire în poziția inițială (fig. 92 b).

23. Din aceeași poziție cu haltera în mîini, brațele întinse la verticală : coborîrea halterei pe coapse și revenirea în poziția inițială (fig. 92 c).

24. Din aceeași poziție : coborîrea halterei înapoi pe bancă, ducînd brațele în prelungirea trunchiului și revenire în poziția inițială (fig. 92 d).

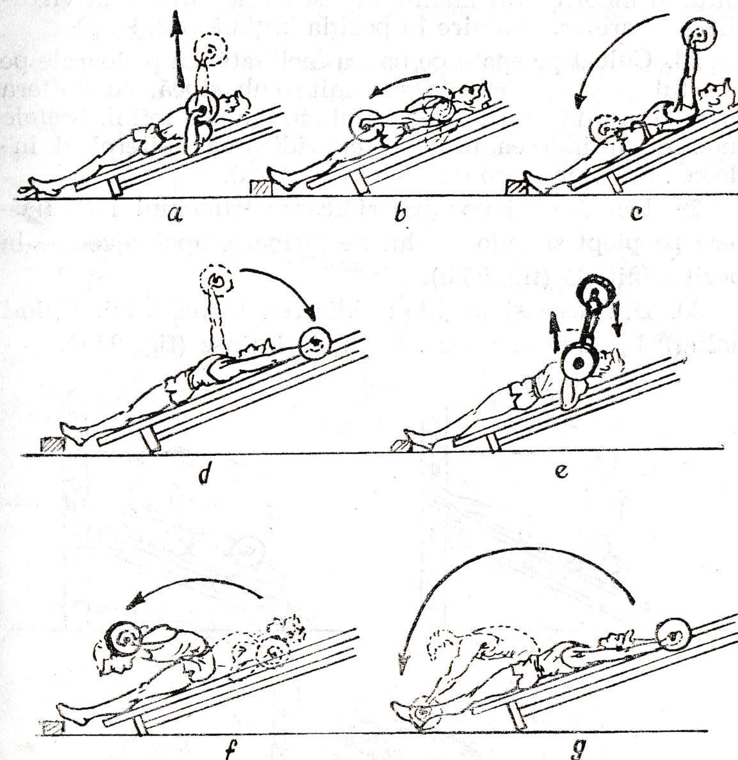


FIG. 92

25. Din aceeași poziție cu haltera pe piept și brațele îndoite : ridicarea alternativă a unui braț cu haltera și coborîrea lui. La fel cu celălalt braț (fig. 92 e).

26. Culcat pe spate de-a lungul băncii înclinate, vîrfurile picioarelor la capătul de jos, apucat cu mîinile de

bară, haltera sub ceafă : ridicarea trunchiului și îndoirea lui înainte, menținînd haltera la ceafă, apoi revenire la poziția inițială (fig. 92 f).

27. Din aceeași poziție pe banca înclinată, cu brațele în prelungirea trunchiului, haltera sprijinită pe bancă și călcîiele pe sol : ridicarea halterei concomitent cu trunchiul și îndoirea lui înainte cu așezarea halterei la vîrfurile picioarelor, revenire în poziția inițială (fig. 92 g).

28. Culcat pe spate pe banca înclinată, cu picioarele pe capătul de sus, vîrfurile sprijinite sub șipcă, cu haltera mare ținută în dreptul pieptului, cu ambele mîini, brațele îndoite : întinderea brațelor cu ridicarea halterei și îndoirea brațelor cu coborîrea ei (fig. 93 a).

29. Din aceeași poziție : ridicarea trunchiului cu haltera pe piept și îndoirea lui pe picioare, apoi revenire la poziția inițială (fig. 93 b).

30. Din aceeași poziție : ridicarea trunchiului, ținînd haltera la ceafă sau sus cu brațele întinse (fig. 93 c).

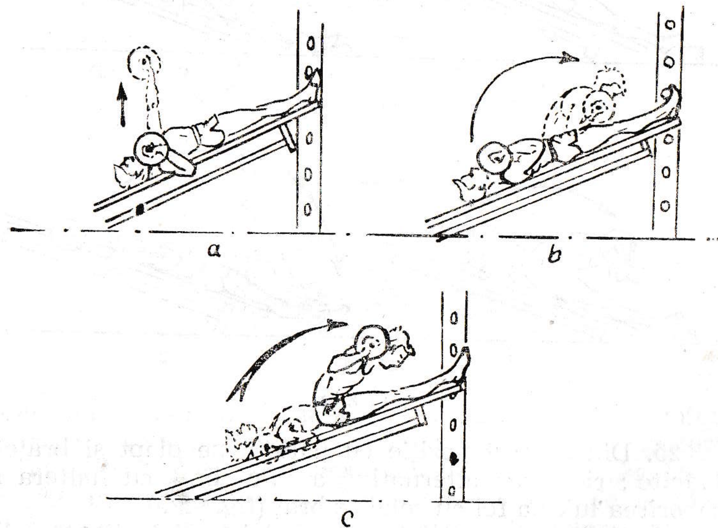


FIG. 93

EXERCIȚII LA CĂRUCIORUL MOBIL MONTAT PE BANCA ÎNCLINATĂ

1. Stînd pe cărucior, cu un picior în fața celuilalt la două lungimi de talpă, greutatea egal repartizată pe ambele picioare, cu brațele în față, apucînd mînerele frînghiilor[1] în dreptul umerilor : îndoirea brațelor din coate cu alunecarea căruciorului înainte, în sus și revenire (fig. 94 a).

2. Din aceeași poziție : coborîrea brațelor, menținîndu-le întinse și revenire (fig. 94 b).

3. Din aceeași poziție : coborîrea brațelor jos și ducerea lor înapoi, cu alunecarea căruciorului în sus și revenire (fig. 94 c).

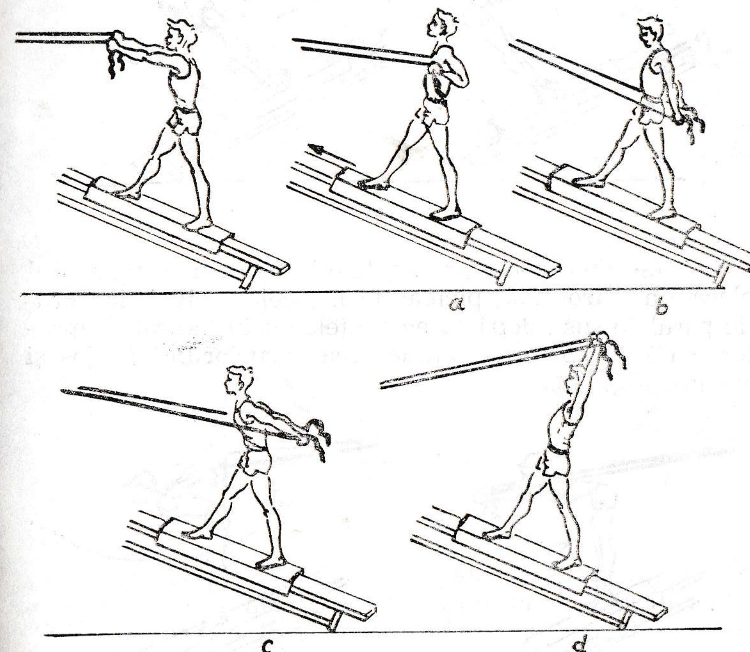


FIG. 94

[1] Frînghiile sînt bine ancorate la capătul de sus al băncii, la o înălțime de 2,5—3 m.

4. Din aceeaşi poziţie : ducerea ambelor braţe sus, cu alunecarea căruciorului înainte şi revenire (fig. 94 d).

5. Aceleaşi exerciţii se pot efectua din stînd cu picioarele apropiate sau uşor depărtate, aşezate la acelaşi nivel.

6. Stînd pe cărucior, cu trunchiul aplecat la orizontală, cu picioarele la acelaşi nivel, braţele în faţă cu privirea la capătul de sus al băncii : ducerea braţelor prin lateral înapoi, cu alunecarea căruciorului în sus şi revenire (fig. 95).

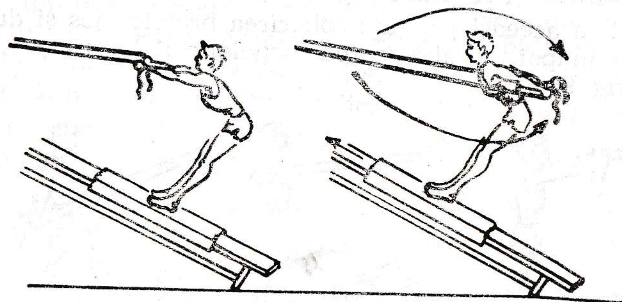


FIG. 95

7. Stînd pe cărucior, cu spatele la scara fixă, trunchiul aplecat la orizontală, picioarele la acelaşi nivel, iar braţele paralele sus : depărtarea braţelor prin lateral şi apropierea lor la spate, cu alunecarea căruciorului în jos şi revenire (fig. 96).

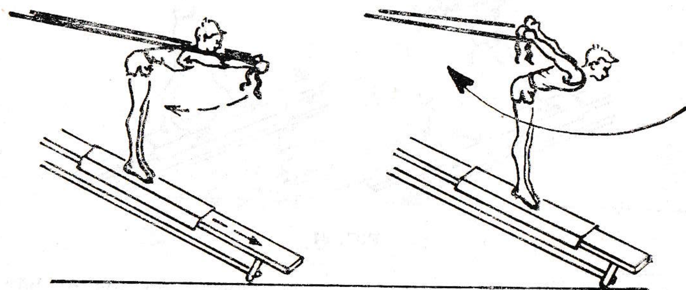


FIG. 96

8. Şezînd pe cărucior, cu faţa spre capătul de sus al băncii, picioarele lipite şi braţele în faţă, apucat cu mîinile de mînerele frînghiei : îndoirea braţelor cu ducerea pumnilor la umeri şi revenire (fig. 97 a).

9. Din aceeaşi poziţie : coborîrea braţelor, menţinîndu-le întinse pînă în dreptul şoldurilor şi revenire (fig. 97 b).

10. Din aceeaşi poziţie : coborîrea braţelor pe lîngă şolduri şi ducerea lor înapoi, cu îndoirea trunchiului înainte şi revenire (fig. 97 c).

11. Din aceeaşi poziţie : ducerea braţelor lateral şi revenire (fig. 97 d).

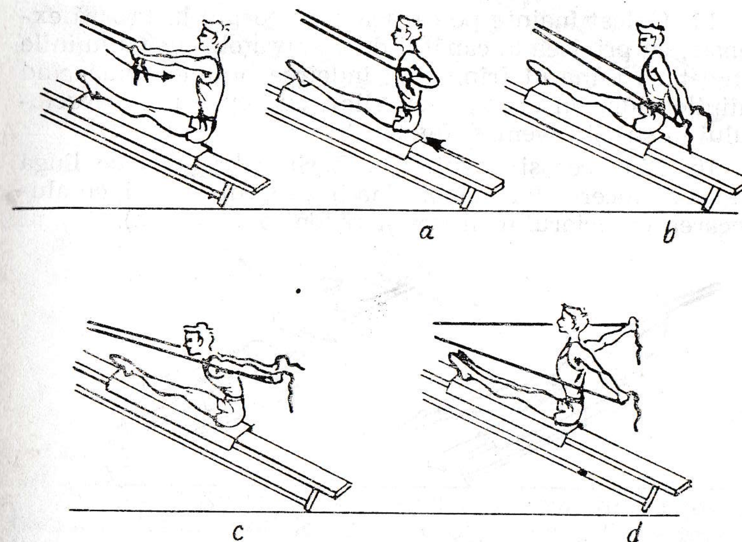


FIG. 97

12. Şezînd pe cărucior, cu faţa spre capătul de jos al băncii, braţele lateral la nivelul umerilor : apropierea braţelor întinse în faţă cu alunecarea căruciorului în sus şi revenire (fig. 98 a).

13. Din aceeaşi poziţie : îndoirea trunchiului înainte cu apropierea braţelor şi cu atingerea băncii în faţă cu mînerele de la frînghie (fig. 98 b).

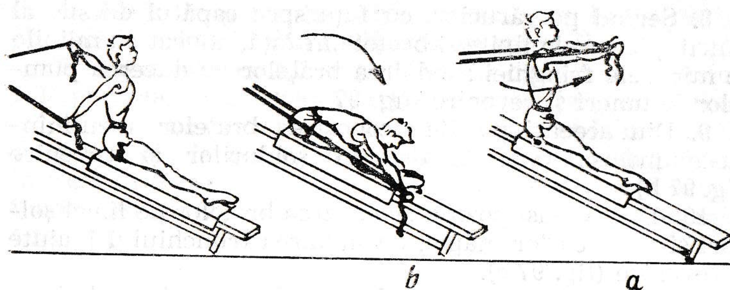


FIG. 98

14. Culcat înainte pe cărucior, cu corpul în ușoară extensie, cu privirea la capătul de sus, brațele sus cu mîinile apucat de mînerul frînghiei : îndoirea brațelor pînă cînd mîinile ajung în dreptul umerilor, cu deplasarea căruciorului în sus și revenire (fig. 99 a).

15. Din aceeași poziție : coborîrea brațelor pe lîngă bancă și ducerea lor înapoi pînă în dreptul șezutei, cu alunecarea căruciorului în sus și revenire (fig. 99 b).

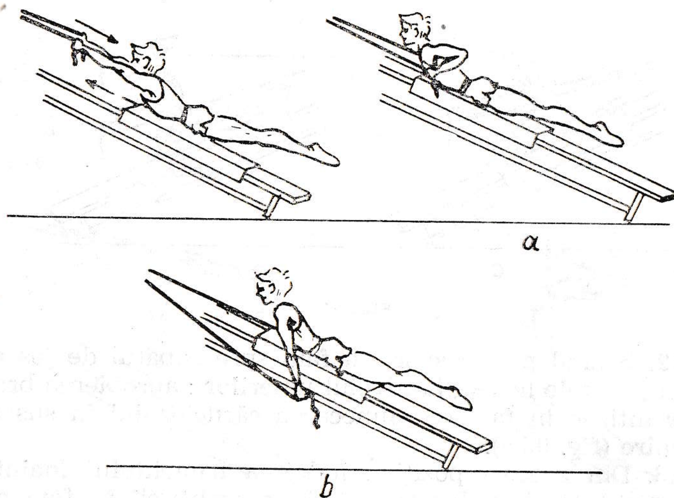


FIG. 99

16. Același exercițiu cu ducerea brațelor prin lateral în spate.

17. Culcat pe spate, cu capul spre capătul ridicat al băncii înclinate, brațele sus : îndoirea brațelor din coate cu alunecarea căruciorului în sus și revenire (fig. 100 a).

18. Din aceeași poziție : depărtarea și apropierea brațelor întinse, prin lateral, pînă ajung în dreptul șoldurilor, cu alunecarea căruciorului în sus și revenire (fig. 100 b).

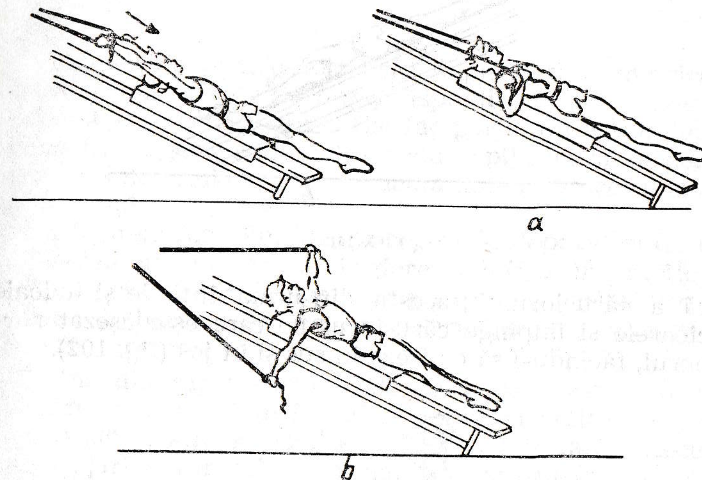


FIG. 100

19. Culcat pe spate, cu capul spre capătul de jos al băncii înclinate, brațele lipite de corp : depărtarea brațelor prin lateral pînă la nivelul umerilor cu alunecarea căruciorului spre capătul de sus și revenire (fig. 101 a).

20. Aceeași mișcare cu ducerea brațelor prin lateral pînă sus (fig. 101 b).

21. În perechi : un executant se află pe capătul de jos al băncii, cu spatele spre scara fixă, șezînd pe cărucior ; partenerul se află culcat pe spate pe sol cu picioarele îndoite din genunchi și călcîiele fixate pe marginea inferi-

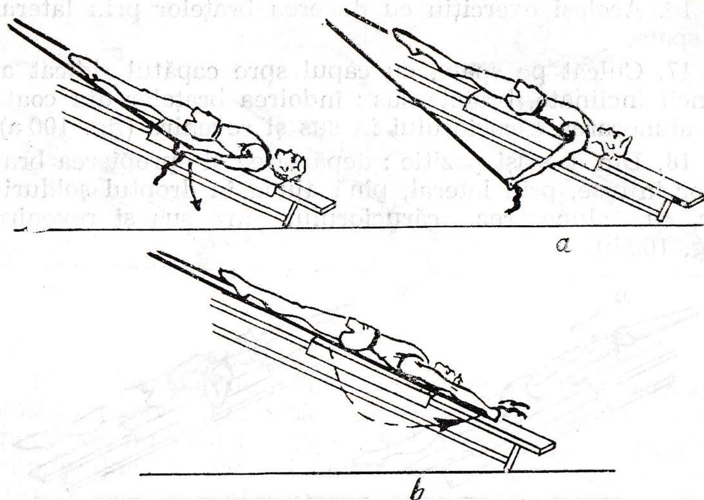


FIG. 101

oară a căruciorului ; acesta din urmă întinde și îndoaie picioarele și împinge căruciorul pe care este așezat partenerul, făcîndu-l să culiseze în sus și în jos (fig. 102).

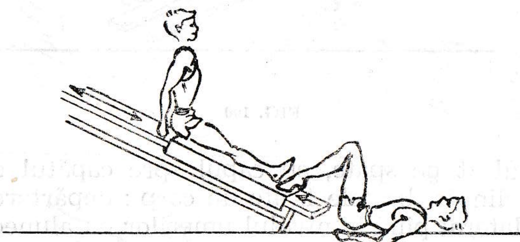


FIG. 102

B. EXERCIȚII PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ ȘI APLICATIVE (UTILITARE)

Exercițiile pentru formarea deprinderilor motrice de bază și aplicative au o largă răspîndire în activitatea cotidiană și în cea sportivă. Ele fac parte din acțiunile motrice firești, se însușesc la vîrsta copilăriei și se perfecționează pe baza experienței acumulate în procesul muncii și în viață.

Lărgirea fondului de priceperi și deprinderi de bază ușurează activitatea de inițiere a elevilor în practicarea tuturor ramurilor de sport, asigurînd în același timp și formarea bazelor generale necesare însușirii unor procedee tehnice noi.

Una din caracteristicile de bază ale acestei categorii de exerciții constă în faptul că cele mai multe din ele se pot practica atît în aer liber, cît și în săli, fără a necesita amenajări sau instalații speciale și costisitoare.

Deprinderile motrice de bază, ca mersul, alergarea și săriturile, precum și celelalte, ca : echilibrul, cățărarea, tîrîrea, transportul greutăților, ștafetele și parcursurile (traseele) aplicative oferă o largă gamă de posibilități de aplicare în asociere cu banca de gimnastică.

În cadrul lucrării, acest capitol este prezentat într-un număr de șase grupe de exerciții : mers și alergare, echilibru, cățărare, tîrîre, sărituri și ștafete și parcursuri aplicative.

Caracteristica generală a primelor cinci grupe constă în faptul că deprinderile de bază sau aplicative descrise urmăresc înarmarea elevilor cu priceperi și deprinderi motrice proprii, specifice fiecăreia din ele, precum și dez-

voltarea calităților motrice. Aplicarea lor în cadrul lecțiilor ne sugerează ideea plasării în veriga destinată preocupărilor pentru formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază și aplicative.

O mențiune aparte este necesară pentru ultima grupă de exerciții intitulată : ștafete și parcursuri (trasee) aplicative. Acestea fac parte din categoria de *activități globale*, în cadrul cărora se urmărește aplicarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază și utilitare în condiții concrete.

Ele valorifică, în condiții noi, nestudiate în prealabil, cunoștințele, priceperile și deprinderile însușite în lecțiile anterioare sau în lecția curentă. În același timp, ele constituie principala formă de activitate prin intermediul căreia se verifică posibilitățile elevilor de a aplica și folosi „zestrea" de cunoștințe, priceperi și deprinderi de care dispun.

EXERCIȚII DE MERS ȘI ALERGARE

Mersul și alergarea sînt deprinderi motrice de bază care se execută în cadrul fiecărei lecții de educație fizică în repetate rînduri.

Orice lecție începe și se termină în mod normal cu mers și alergare, iar în cadrul tuturor momentelor lecțiilor de diferite tipuri, mersul și alergarea ocupă un loc destul de însemnat chiar și atunci cînd sarcina principală a lecției nu este însușirea, perfecționarea sau antrenarea mersului și alergării. Pentru a cîștiga interesul elevilor în executarea lor, este necesar să fie efectuate într-o formă care să aducă în execuție un element nou, atrăgător.

În această privință, băncile de gimnastică pot să rezolve o parte din lipsurile care ar interveni în lecții. În momentul din care se efectuează mersul și alergarea, variind la maximum formele de mers, îmbogățind bagajul de exerciții de mers și alergare cu forme noi, variate și atrăgătoare. Acestea fac ca alergarea să se execute în mod cît se poate de normal, evitînd plictiseala și monotonia, iar de multe ori reușesc să ridice capacitatea de efort a organismului pe neobservate la un nivel care depășește așteptările cele mai optimiste ale profesorului sau antrenorului.

Introducerea mersului și alergării în forme cît mai variate se impune în special în sălile de gimnastică unde spațiul este foarte redus și unde posibilitățile de efectuare a alergării fără folosirea băncii sînt limitate. În aceste condiții, efectuarea alergării în forme diferite, cu folosirea cît mai variată a băncilor de gimnastică și altor aparate ajutătoare, poate compensa într-o importantă măsură lipsa de spațiu.

Angrenînd în activitate aproape toată musculatura corpului, mersul și alergarea atrag după sine intensificarea și îmbunătățirea activității aparatelor cardio-vascular și respirator.

Indiferent de procedeul de mers sau alergare care se execută, profesorul trebuie să urmărească modul în care se face respirația, care se impune să fie făcută corect : adică inspirația pe nas și expirația pe gură, păstrînd întotdeauna raportul între inspirație și expirație de 2/2.

Activitatea ritmică a mușchilor și organelor angrenate în efectuarea alergării, alternarea contracțiilor cu relaxările creează în timpul mersului condiții favorabile pentru liniștirea organismului.

Nu trebuie scăpat din vedere faptul că mersul și alergarea trebuie să contribuie la rezolvarea sarcinii de formare a ținutei și atitudinii corecte a corpului. Această sarcină trece pe plan secundar și nu poate fi rezolvată în condiții optime atunci cînd mersul sau alergarea se execută concomitent cu alte exerciții printre care și cele cu folosirea băncii de gimnastică.

Pentru acest considerent, utilizarea băncilor nu trebuie să devină o sarcină invariabilă a fiecărei lecții, ci trebuie făcută cu măsură.

În această privință trebuie respectate două condiții, care vor ușura rezolvarea favorabilă a sarcinilor lecției :

a) mersul și alergarea să nu se facă numai cu folosirea băncilor de gimnastică, ci să alterneze cu mersul și alergarea obișnuite, atît în cadrul unei singure lecții, cît și în cadrul unui șir de lecții ;

b) efectuarea mersului și alergării cu folosirea băncii de gimnastică să se facă numai după ce s-au efectuat mersul și alergarea liberă și s-a rezolvat sarcina igienică a părții respective, sarcină ce revine, în principal, exercițiilor de mers și alergare obișnuite.

Odată cu rezolvarea sarcinilor igienice, exercițiile de mers și alergare contribuie la formarea deprinderilor motrice de bază, a deprinderilor de deplasare organizată în colectiv, a coordonării mersului cu diferite mișcări ale brațelor, trunchiului etc.

Chiar dacă băncile de gimnastică nu sînt folosite în mod direct în efectuarea unor exerciții, ele ne ajută să rezolvăm o parte din sarcinile lecției într-un mod mai precis, mai corect și mai atrăgător.

Spre exemplu, o alergare în zigzag de-a latul sălii este mult mai bine și mai precis efectuată de către un colectiv atunci cînd ea se execută cu trecere printre bănci decît atunci cînd se execută liber, deoarece punctele de schimbare a direcției sînt marcate cu precizie de capetele băncilor, devenind obligatorii pentru executanți prin simpla prezență a obstacolului în locul unde trebuie să se facă ocolirea sau schimbarea direcției.

Pentru ca sarcinile alergării să fie bine rezolvate, este necesar ca, în timpul alergării, profesorul să urmărească, să observe și să insiste ca fiecare executant din formație să treacă corect pe la toate punctele de reper stabilite prin modul de amplasare a băncilor de-a lungul întregului traseu.

Mersul și alergarea cu folosirea băncii de gimnastică este bine să fie executate din formație pe un singur șir, în care executanții se deplasează și se succed în mod ritmic la efectuarea sarcinilor care li se trasează. Atunci cînd numărul participanților este mare, se vor selecționa acele exerciții care permit executarea lor din formația pe două șiruri.

Exercițiile de mers și alergare cu folosirea băncii de gimnastică se pot executa într-un număr nelimitat de figuri, dintre care cele mai frecvente sînt : mers în dreptunghi, mers în zigzag ; mers în arc de cerc sau în cerc ; mers în bucle mari sau mici, de-a latul sau de-a lungul

sălii, mers în buclă deschisă sau închisă și mers în opturi.

Pentru ușurința prezentării vom împărți exercițiile de mers și alergare cu folosirea băncii de gimnastică în două grupe :

a) exerciții de mers și alergare în care banca de gimnastică este folosită numai ca punct de reper pentru executarea mersului și alergării într-o formă variată ;

b) exerciții de mers și alergare în care banca este folosită în mod direct, ca aparat, pentru mersul și alergarea în echilibru, pentru treceri peste ea prin săritură, pentru alergări în care banca este folosită ca aparat de sprijin.

Nu vom enumera în această parte exercițiile de mers în echilibru care se pot executa pe banca orizontală sau înclinată, care cer o mare concentrare a atenției și care necesită pentru executare însușirea unor elemente tehnice deosebite și instruire specială, ci vom descrie numai exercițiile care nu cer o tehnică specială, exerciții ce se execută cu ușurință la prima explicație.

a) În categoria exercițiilor din prima grupă în care banca este folosită numai ca punct de reper pentru executarea mersului și alergării într-o formă variată, se pot include următoarele forme de mers și alergare (fig. 103) :

1. Mers și alergare cu trecere peste 3—5 bănci paralele așezate transversal, la distanță de 4—5 m una de alta.

2. Mers și alergare peste băncile așezate oblic, la aceeași distanță.

3. Alergare neîntreruptă peste băncile așezate la intervale corespunzătoare lungimii pasului (1—1,30 m). Băncile pot fi așezate perpendicular pe direcția alergării (ca la exercițiul 1) sau oblic (ca la exercițiul 2).

Indicații : exercițiile 1, 2 și 3 se vor efectua fără săritură.

4. Mers și alergare șerpuită printre băncile așezate în lungime (distanța între capetele băncilor de aproximativ 1—1,50 m) (fig. 103 a).

5. Mers și alergare în zigzag printre băncile în lățime, așezate paralel, la distanță de 3—4 m una de alta (fig. 103 b).

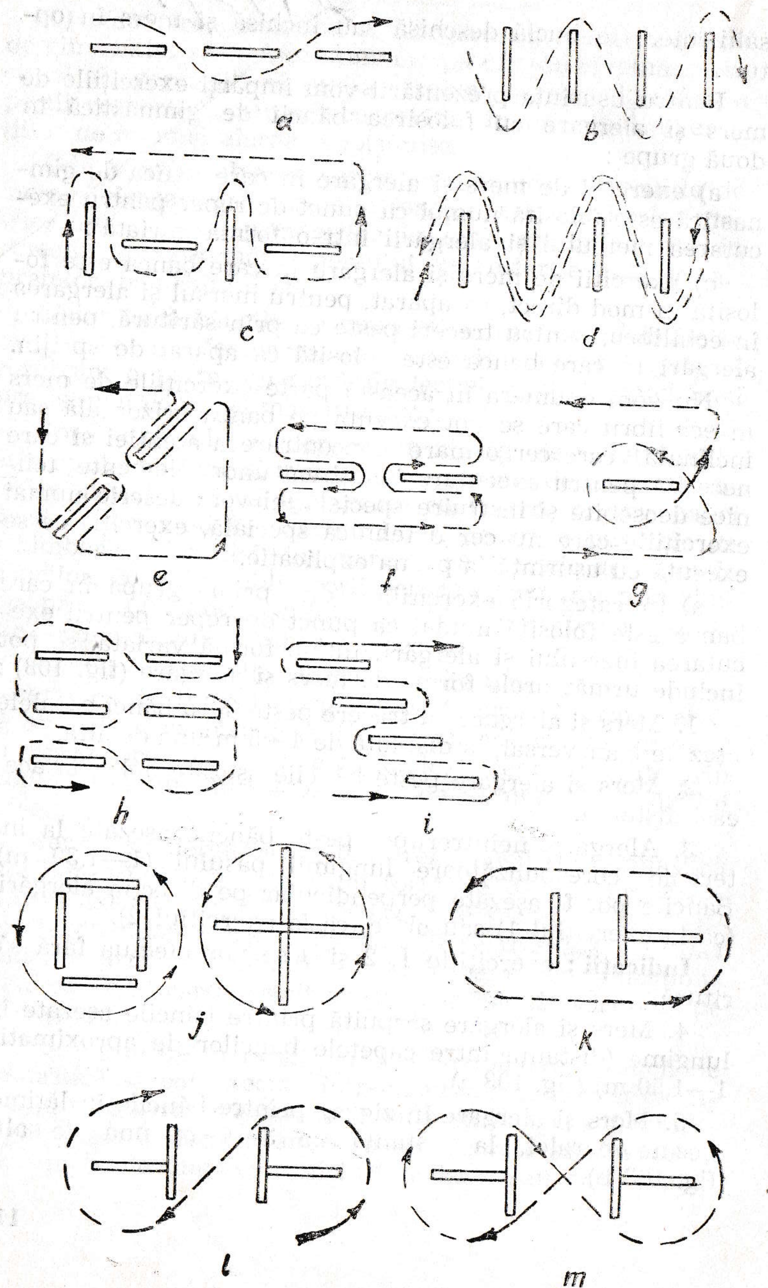


FIG. 103

6. Mers și alergare pe lîngă băncile așezate perpendicular una pe cealaltă, cu ocolire pe partea opusă la capătul șirului de bănci. Distanța între bănci este de 1,50—2 m (fig. 103 c).

7. Mers și alergare în zigzag dublu, printre băncile așezate paralel, la distanță de 3—4 m una de alta (fig. 103 d).

8. Mers și alergare prin buclă mijlocie deschisă pe diagonală (fig. 103 e) sau pe centru (fig. 103 f).

9. Mers și alergare prin buclă mijlocie închisă (fig. 103 g).

10. Mers și alergare cu buclă deschisă multiplă (fig. 103 h).

11. Mers și alergare cu ocolire printre bănci așezate în scară (fig. 103 i).

12. Mers și alergare în cerc, folosind un pătrat, format din patru bănci, care va fi ocolit prin exterior sau o cruce formată din două bănci suprapuse (fig. 103 j).

13. Mers și alergare în linie dreaptă și în arc de cerc, folosind dispunerea în formă de „T" a două bănci de gimnastică la fiecare capăt al sălii (fig. 103 k).

14. Mers și alergare în „S", cu schimbare de direcție, folosind aceeași dispunere a băncilor (fig. 103 l).

15. Mers și alergare în „8" (opt) din aceeași așezare a băncilor (fig. 103 m).

16. Alergare cu picioarele depărtate peste un șir de 2—3 bănci în lungime, așezate cap la cap.

b) În categoria exercițiilor în care banca de gimnastică este folosită direct ca aparat, pentru mersul și alergarea în echilibru, pentru treceri peste ea prin săritură, pentru alergări, în care banca este folosită ca aparat de sprijin, pot fi incluse următoarele forme de mers și alergare (fig. 104):

17. Alergare cu picioarele depărtate, peste un șir de bănci în lungime, așezate cap la cap, prin sărituri de pe un picior pe celălalt (fig. 104 a).

18. Mers și alergare pe 2—3 bănci așezate în lungime, cap la cap.

19. Mers și alergare pe 3—4 bănci așezate în lungime, cu sărituri ușoare de pe o bancă pe alta (fig. 104 b).

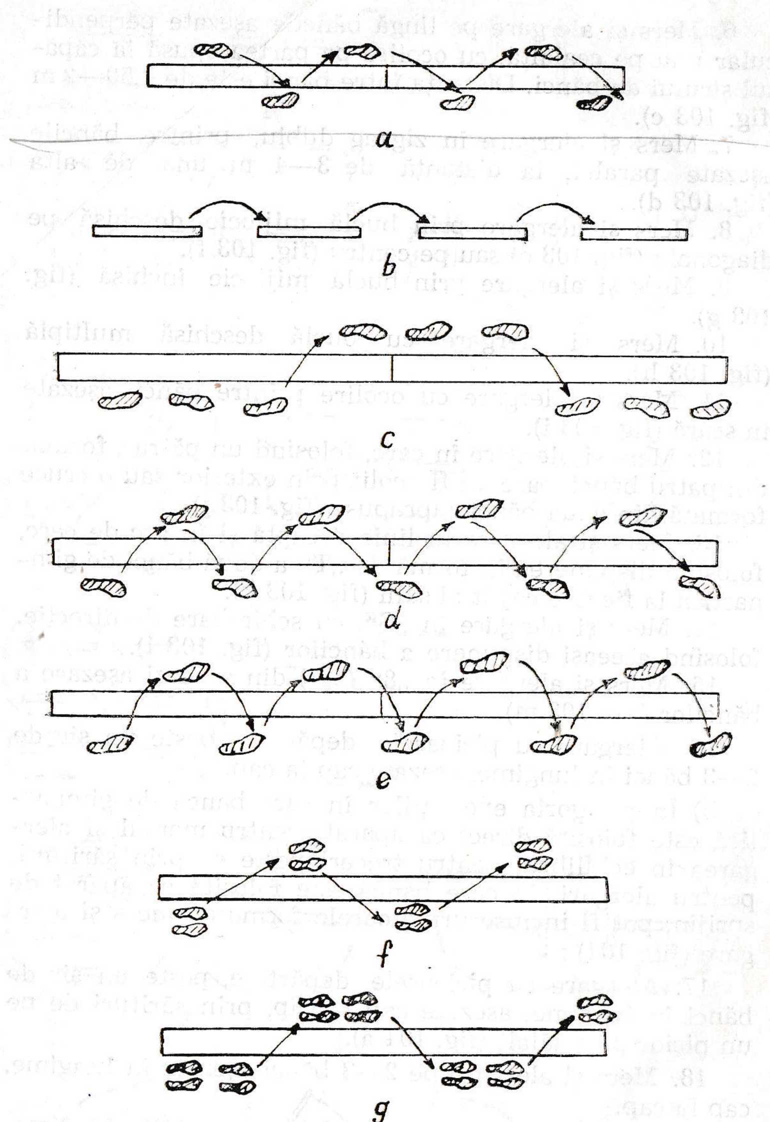


FIG. 104

Indicații : săritura se execută de pe un capăt al unei bănci pe capătul băncii celeilalte. Distanța între bănci (la început 0,50 m) se mărește progresiv pînă la 1,20—1,50 m.

Pe măsură ce distanța între bănci se mărește este necesar să se acorde o atenție tot mai mare fixării băncilor, pentru a nu aluneca în timpul săriturilor.

20. Alergare neîntreruptă pe 8—10 bănci așezate transversal.

Indicații : băncile se așază la distanță corespunzătoare lungimii pasului executanților și se fixează pentru a nu aluneca în momentul trecerii executanților de pe o bancă pe cealaltă.

21. Alergare în lungul băncilor, cu un picior pe bancă și celălalt pe jos.

Indicații : se recomandă să se execute cu băncile fixate lîngă perete pe marginea sălii, pentru a nu aluneca din cauza împingerii pe care o exercită piciorul cu care se aleargă pe bancă.

Printr-o alergare în diagonală de la colțul sălii, se schimbă sensul alergării și se poate executa mersul pe bancă cu piciorul opus, fără nici o manevră de aparate.

22. Alergare cu trei pași pe o parte a băncii în lungime, urmată de săritură pe un picior în partea opusă (fig. 104 c).

23. Alergare peste banca în lungime, cu săritură încrucișată la fiecare pas (fig. 104 d).

24. Alergare cu sărituri pe un singur picior dintr-o parte în cealaltă a băncii, cu înaintare de-a lungul acesteia (fig. 104 e).

25. Alergare cu sărituri pe ambele picioare cu înaintare, de pe o parte pe cealaltă a băncii (fig. 104 f).

26. Alergare prin sărituri duble pe ambele picioare pe fiecare parte a băncii, cu treceri succesive de pe o parte pe alta (fig. 104 g).

27. Cinci bănci sînt așezate în centrul sălii, formînd un „H" (fig. 105). Patru bănci sînt așezate în lungul sălii, una în latul ei. Folosind această așezare a băncilor se pot executa următoarele forme de alergare :

Alergare pe banca înclinată în urcare (a), apoi pe banca orizontală (b), ocolire la dreapta împrejur pentru a reveni la locul de plecare.

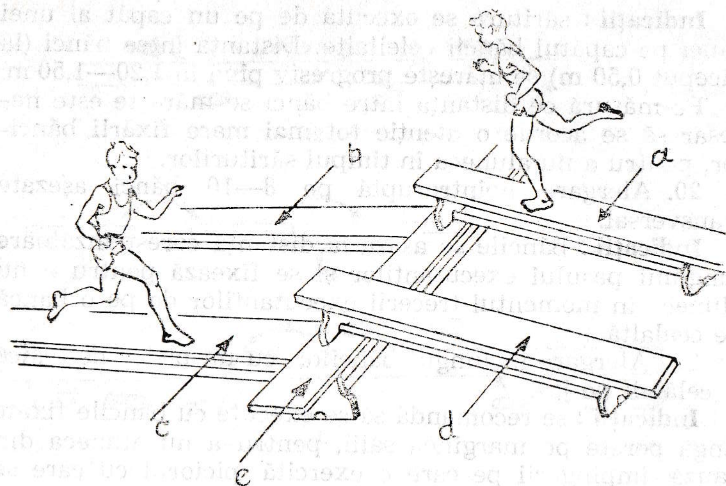


FIG. 105

28. Alergare pe banca orizontală (b), apoi pe banca înclinată la coborîre (a) și ocolire la stînga împrejur în afara băncilor. (Alergările se pot executa simultan cu două grupe de elevi, făcînd întoarcerea la locul de plecare prin afară sau prin interior, cu alergare în același sens sau în sensuri opuse.)

29. Alergare pe băncile în lungime (ca la exercițiile 27 și 28), cu întoarcere de 180° la capătul băncii și revenire la locul de plecare cu trecere prin culoarul format de băncile a, b, c, d și cu săritură peste banca așezată transversal, e.

30. Alergare pe băncile a, b : întoarcere la stînga împrejur și revenire prin culoarul de bănci, cu săritură peste banca în lățime (e), pînă în dreptul punctului de plecare ; o nouă întoarcere la dreapta împrejur și alergare pe băncile c—d. Aceeași alergare se poate face în sens invers (pe băncile c—d și peste *e* și apoi pe a—b).

31. Alergare în circuit închis pe băncile a—b—c—d.
Indicații : pentru a se evita accidentele, băncile înclinate vor fi fixate pe banca centrală de către doi elevi.

32. Alergare călare în lungul a 2—3 bănci așezate cap la cap, cu picioarele pe sol, în afara băncilor, și cu mîinile pe suprafața lor.

EXERCIȚII DE ECHILIBRU

Exercițiile de echilibru au o importanță deosebită în activitatea de educație fizică și sport. Ponderea lor în cadrul procesului de educație fizică este determinată de două elemente, deopotrivă de importante : caracterul aplicativ și rolul lor decisiv în educarea simțului echilibrului.

Orice mișcare a omului face ca centrul de greutate al corpului să se deplaseze și să modifice în mod corespunzător starea sa de echilibru. Pentru menținerea stării de echilibru sînt necesare acțiuni neuromusculare corespunzătoare, menite să restabilească starea de dezechilibru provocată de mișcarea diferitelor segmente.

În general, în cadrul procesului de educație fizică, exercițiile de echilibru care se execută sînt mai dificile decît cele pe care le facem în mod obișnuit în viața de toate zilele.

Introducerea exercițiilor de echilibru pe o scară largă în lecțiile de educație fizică urmărește dezvoltarea simțului echilibrului, însușirea procedeelor de deplasare pe o suprafață de sprijin redusă și dezvoltarea unor calități de bază, ca : atenția, siguranța, prezența de spirit, stăpînirea de sine, curajul, perseverența, îndemînarea etc.

Dintre toate exercițiile cu caracter aplicativ care se pot efectua la banca de gimnastică, exercițiile de echilibru sînt specifice.

Numărul mare al exercițiilor de echilibru la banca de gimnastică rezultă din posibilitatea nelimitată de combinare a lor sau de executare în aceeași formă, dar în condiții variate de dificultate. Spre exemplu, mersul în echilibru se poate face ca un element de bază de-a lungul băncii ; pe două sau trei bănci suprapuse (ridicînd centrul de greutate) ; pe banca întoarsă cu stinghia îngustă în sus sau pe banca așezată la înălțimi diferite.

Exercițiile de mers în echilibru pe banca de gimnastică presupun, față de mersul obișnuit pe bancă, o atenție specială acordată menținerii corpului în stare de echilibru.

Dacă în mersul obișnuit, executat chiar pe banca de gimnastică, nu ne preocupă în mod special menținerea stării de echilibru a corpului, exercițiile de mers în echilibru pe bancă vizează în principal educarea capacității de a executa diversele forme de dep'asare în condițiile păstrării stării de echilibru a corpului pe aparat.

Pentru acest considerent, cele mai multe elemente din gimnastica acrobatică, cu caracter static sau dinamic, executate pe banca de gimnastică, devin exerciții de echilibru și vor fi incluse în grupul mișcărilor de echilibru.

Mersul în echilibru, pe banca orizontală sau înclinată, poate fi introdus ca un element într-un joc de echipă sau într-o ștafetă cu caracter aplicativ.

Posibilitatea de combinare a acestor exerciții este cu atît mai mare, cu cît executarea lor poate fi făcută pe o bancă orizontală, pe banca înclinată (în urcare sau coborîre), cu transportul unor greutăți, cu trecere peste obstacole în timpul deplasării sau cumulînd două sau mai multe din elementele enumerate (mers pe banca înclinată+transport de greutăți+trecere peste obstacole etc.).

În afara exercițiilor cu aplicație practică, banca poate fi folosită și ca *aparat ajutător pentru însușirea exercițiilor de tehnică sportivă*. În acest sens, ea poate să preceadă și să suplinească în bune condiții majoritatea exercițiilor de gimnastică sportivă la bîrna de echilibru, în pregătirea colectivelor de fete.

La banca de gimnastică se pot astfel exersa :

a) *variante de mers*, ca :

— mers obișnuit, mers cu spatele înainte, pe vîrfuri, ghemuit, cu ochii închiși, cu pas mare, cu pas fandat, mers lateral cu pași adăugați și cu pași încrucișați, mers cu sprijin ghemuit sau pe genunchi, cu întoarceri de 180° sau 360°, mers în perechi etc. ;

b) *variante de alergare, ca :*

— alergare obișnuită, cu pași mari, cu sărituri pe un picior sau pe ambele picioare ;

c) *elemente statice de gimnastică acrobatică*, cum ar fi pozițiile menținute care reclamă o stare de echilibru, ca de exemplu : cumpăna de diferite genuri și poziții derivate din stînd pe mîini, stînd pe cap, stînd pe omoplați, stînd pe piept, pe antebraț ; anumite poziții ale corpului care presupun o mare mobilitate a coloanei vertebrale, a umerilor sau a articulațiilor coxofemurale (podul, sfoara înainte, lateral etc.) ;

d) *elemente dinamice de gimnastică acrobatică*, cum ar fi :

— rostogolirile și salturile de toate categoriile, precum și mișcările de ridicare a corpului prin acțiuni de îndreptare ;

— rostogoliri înainte și înapoi cu genunchii îndoiți sau întinși ; de pe loc și cu elan ;

— răsturnări înainte, înapoi, cu sprijin alternativ pe cîte un braț și un picior sau pe ambele brațe și picioare ;

— salturi răsturnate (înainte și înapoi) ;

— sărituri înainte, înapoi, grupat, în echer sau întins ;

— diferite combinații de elemente acrobatice.

Exercițiile de echilibru la bancă, ca și celelalte exerciții de echilibru își găsesc o aplicație mai mare în special la colectivele de fete, unde echilibrul poate să constituie conținutul de bază al lecțiilor de educație fizică.

Efectuarea exercițiilor de echilibru la înălțimi mai mari impune și *asigurarea ajutorului executanților*, pentru a evita accidentele. El poate fi dat de către profesor, de instructor sau de către partenerul din grupa care însoțește pe executant și este pregătit să-i acorde în orice moment sprijinul necesar.

Autoasigurarea, adică măsura pe care și-o ia fiecare executant, în momentul în care este amenințat să-și piardă echilibrul pe aparat, sau chiar cînd și-a pierdut echilibrul, constă în : balansări de brațe lateral sau înainte-înapoi ; coborîrea rapidă a centrului de greutate spre punctul de sprijin (prin ghemuire sau așezare pe aparat) ; trecerea din echilibru în poziția atîrnat de aparat (dacă există pericolul de a cădea de pe bancă de la o înălțime prea mare) sau săritură elastică de pe aparat.

Pentru a nu se crea timpi morți în efectuarea exercițiilor de echilibru se vor folosi de fiecare dată mai multe bănci, în care elevii vor lucra simultan.

Numai atunci cînd exercițiul care se efectuează implică și o tehnică specială, mai complicată, se va folosi un singur aparat la care elevii lucrează pe rînd.

O atenție specială trebuie acordată *gradării* exercițiilor de echilibru. Posibilitățile de gradare ale acestor exerciții sînt foarte variate. O judicioasă înlănțuire a lor va asigura însușirea corectă a tehnicii și formarea unor deprinderi durabile.

Dezvoltarea și exersarea simțului echilibrului la începători se fac mai întîi cu exerciții care se efectuează pe sol și pe toată talpa, apoi se trece treptat la gradarea lor, prin mărirea dificultății.

Cele mai frecvente căi de gradare a exercițiilor de echilibru, efectuate la banca de gimnastică, sînt :

— Micșorarea suprafeței de sprijin, prin efectuarea exercițiului numai pe vîrfuri, pe un picior, pe partea exterioară a tălpii etc.

— Executarea unor exerciții suplimentare cu mîinile, capul, trunchiul, în timpul deplasării.

— Deplasarea în echilibru, într-o poziție neobișnuită pentru una, două sau mai multe părți ale corpului (de exemplu : deplasarea cu mîinile la ceafă, cu brațele întinse sus, cu ochii închiși etc.).

— Deplasarea prin procedee puțin obișnuite (speciale) în pași de dans, sărituri, întoarceri etc.

— Executarea mișcărilor în perechi sau în grupuri de 3—4 executanți.

— Schimbarea direcției de mișcare.

— Ridicarea progresivă a băncii.

— Micșorarea stabilității băncii.

— Mărirea înclinării băncii.

— Alegerea unui procedeu dificil de urcare și coborîre de pe bancă.

— Trecerea peste obstacole așezate pe bancă în timpul deplasării în echilibru.

— Transportul unor greutăți în deplasare.

— Transportul de greutăți cu trecere peste obstacole.

Exercițiile de echilibru care urmează se referă în special la mersul în echilibru pe banca orizontală și înclinată și la deplasarea în echilibru cu transport de greutăți și cu treceri peste obstacole.

Unele din exercițiile descrise sînt combinări ale mai multor forme de deplasare în echilibru.

a) EXERCIȚII INDIVIDUALE DE MERS ÎN ECHILIBRU

1. Stînd : urcare pe bancă ; mers înainte, mers lateral (cu pași adăugați și cu pași încrucișați, mers înapoi) (fig. 106).

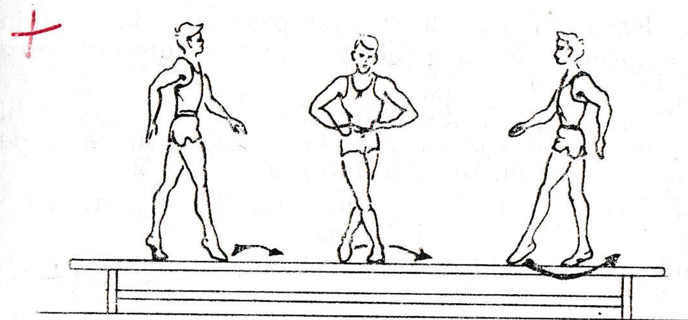


FIG. 106

2. Aceleași variante de mers executate pe două bănci orizontale suprapuse.

3. Stînd la capătul de jos al unei bănci înclinate : mers în echilibru, în urcare și coborîre înainte, înapoi și lateral.

4. Stînd pe capătul băncii : mers în echilibru pe banca orizontală cu întoarceri de 90°, 180°, 360°.

5. Stînd pe capătul băncii : mers în echilibru pe vîrfurile picioarelor pe banca orizontală, cu executarea unor mișcări de brațe, cap, picioare sau trunchi.

6. Stînd între două bănci, așezate la 40—50 cm una de alta : mers în echilibru cu picioarele depărtate pe cele două bănci paralele.

7. Mers în lungul băncii, în sprijin ghemuit sau în sprijin pe genunchi, cu braț și picior opuse (fig. 107).

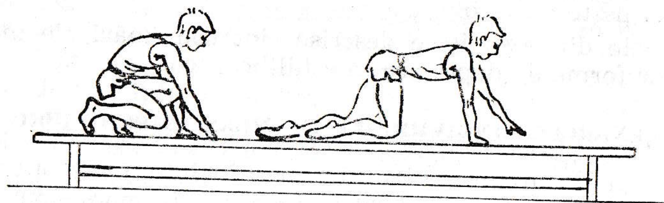


FIG. 107

8. Mers în lungul a 2—3 bănci paralele, orizontale, în sprijin ghemuit sau în sprijin pe genunchi (distanța între bănci 40—50 cm).

9. Mers în sprijin ghemuit sau în sprijin pe genunchi de-a lungul a două bănci paralele cu treceri succesive de pe o bancă pe alta. Distanța între bănci 30—50 cm.

10. Mers în echilibru pe banca așezată cu stinghia îngustă sus : înainte, lateral și înapoi.

Indicații : exercițiul se poate efectua cu mîinile pe șolduri, la umeri, la ceafă sau cu brațele întinse în față, lateral sau sus.

11. Mers în sprijin pe genunchi și în sprijin ghemuit, pe două bănci paralele și lipite, așezate cu stinghia îngustă în sus.

12. Mers în echilibru pe banca înclinată în urcare și în coborîre prin diferite procedee : ghemuit, pe genunchi.

13. Mers ghemuit în echilibru, în urcare și în coborîre pe banca înclinată și întoarsă cu stinghia îngustă sus.

14. Mers cu pas mare și cu pas fandat pe 2—3 bănci orizontale, în lungime, așezate cap la cap.

15. Mers în echilibru de-a lungul băncii orizontale cu rostogolirea unei mingi medicinale sau cu transportul unor diferite obiecte (greutăți, mingi, scaune, saci cu nisip etc.) (fig. 108).

16. Mers de-a lungul a două bănci așezate cap la cap, cu două mingi medicinale în brațe.

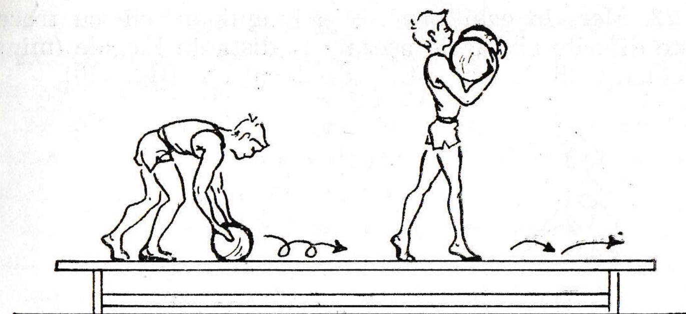


FIG. 108

17. Mers pe bănci, cu 3 mingi medicinale în brațe.

18. Mers pe două bănci paralele, călcînd alternativ cu un picior pe o bancă și cu celălalt pe a doua bancă, cu 3 mingi medicinale în brațe. Distanța dintre cele două bănci 40—60 cm.

19. Mers cu picioarele depărtate, pe două bănci paralele, lipite una de alta, așezate cu stinghia îngustă sus.

20. Mers pe două bănci paralele lipite, așezate cu stinghia îngustă sus și cu transportul a 3 mingi medicinale în brațe (fig. 109).

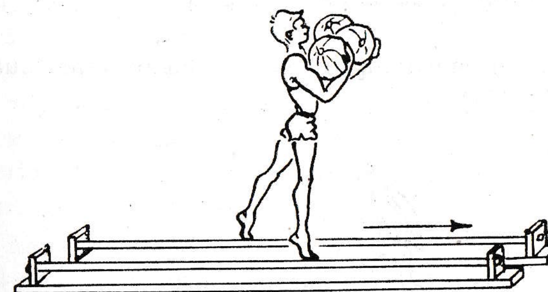


FIG. 109

21. Mers lateral pe banca întoarsă, cu stinghia îngustă sus, cu transportul a 2 sau 3 mingi în brațe.

22. Mers în echilibru de-a lungul băncii cu treceri peste diferite obstacole așezate la distanțe inegale (mingi, măciuci, cutii de ladă, sticle de deval etc. (fig. 110).

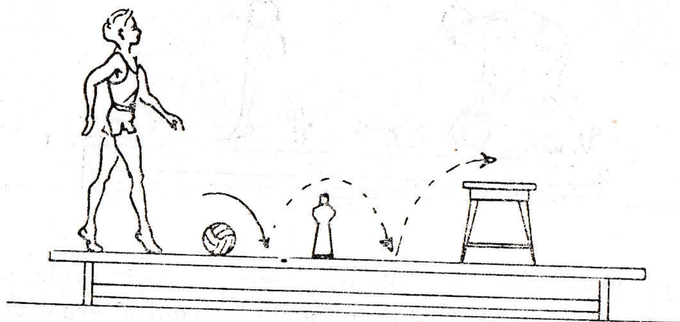


FIG. 110

23. Mers de-a lungul a două bănci așezate cap la cap, cu oprire, urmată de îmbrăcarea și dezbrăcarea unui trening.

24. Mers în echilibru cu treceri de pe o bancă pe alta în scară, la trei niveluri diferite, prin suprapunerea băncilor în următoarea așezare :

— jos : trei bănci așezate cap la cap ;

— la mijloc : două bănci suprapuse, așezate pe cele trei de jos ;

— sus : o bancă suprapusă așezată pe cele două de la mijloc (fig. 111).

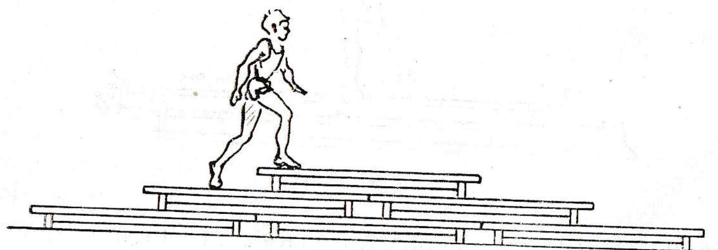


FIG. 111

25. Mers în echilibru pe bănci suprapuse, așezate ca în exercițiul anterior, cu deosebirea că banca de deasupra este așezată cu stinghia îngustă sus.

26. Mers în echilibru pe o formație de șapte bănci suprapuse, așezate în unghi de 90° față de banca cea mai ridicată, după cum reiese din fig. 112.

27. Mers în echilibru peste băncile așezate în diverse combinații cu alte aparate, de exemplu :

Mers pe o bancă întoarsă cu stinghia îngustă sus, trecere pe o bancă înclinată, mergînd pe suprafața lată pînă la înălțimea de 1—1,20 m, apoi mers pe altă bancă orizontală, la înălțimea maximă a băncii înclinate și coborîre prin săritură în adîncime. Banca înclinată și cea ridicată se sprijină pe bîrna de echilibru și pe lada de gimnastică (fig. 113).

28. Mers lateral pe o bancă întoarsă, trecere pe o bancă înclinată și întoarsă, cu mers ghemuit pînă la capăt, mers în echilibru pe suprafața lată a unei bănci orizontale și coborîre prin săritură în adîncime, folosind așezarea băncilor de la exercițiul nr. 27.

29. Mers înainte pe o bancă întoarsă cu stinghia îngustă sus, întoarcere de 90° la mijlocul băncii, mers lateral pînă la capăt, întoarcere de 90° în aceeași parte, mers cu spatele înainte pe suprafața lată a unei bănci înclinate, întoarcere de 180°, mers înainte în echilibru pe banca a treia, cu trecere peste diverse obstacole așezate pe bancă și coborîre prin săritură în adîncime. Se menține așezarea băncilor din exercițiile anterioare.

30. Mers înainte pe o bancă orizontală întoarsă, transportînd diverse obiecte (mingi, cutii, bastoane etc.), pe banca a doua înclinată : mers cu spatele înainte în urcare ; pe banca a treia orizontală : mers cu trecere peste diferite obstacole, coborîre pe banca a patra și revenire pe același drum (fig. 114).

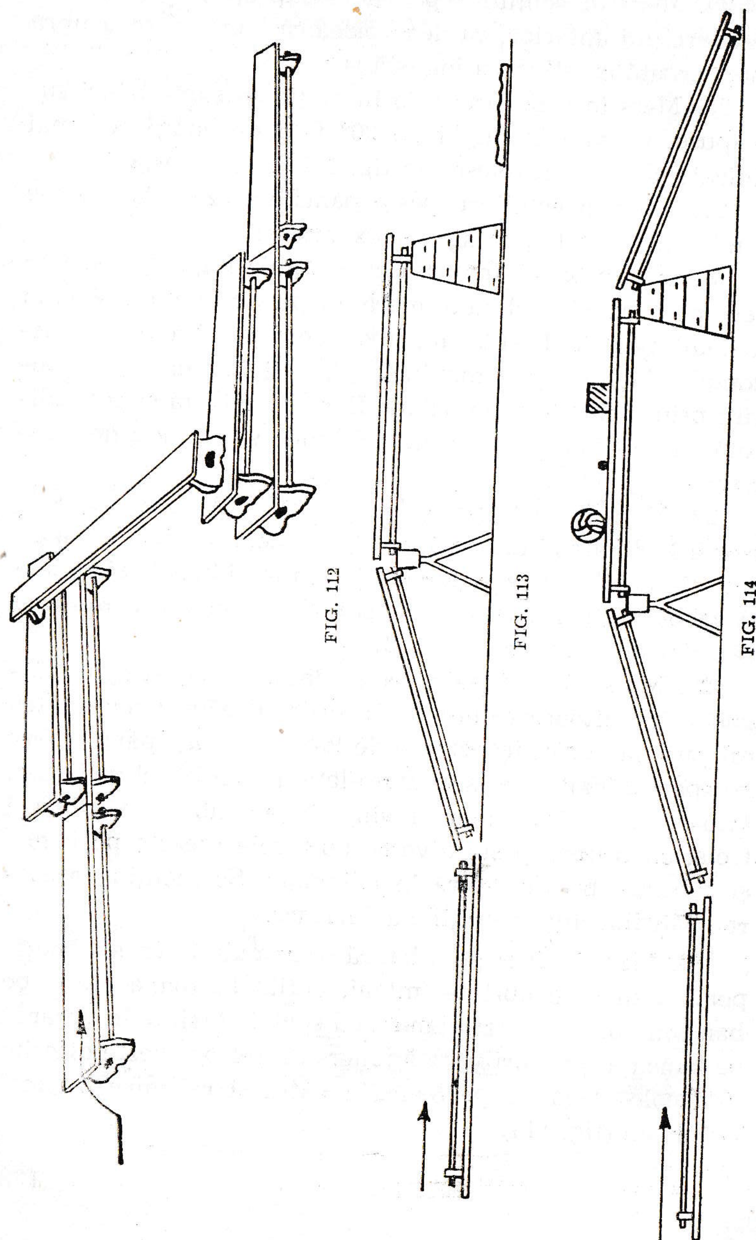
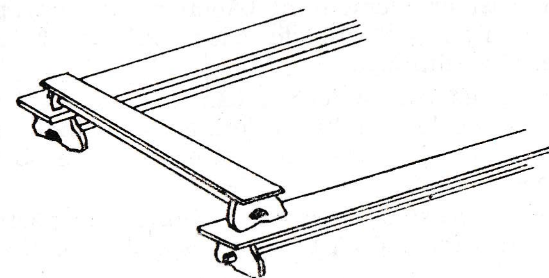

FIG. 112

FIG. 113

FIG. 114

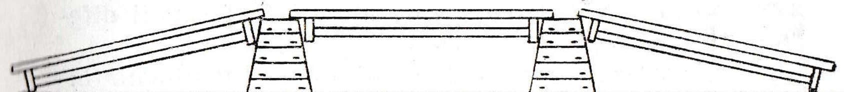
Mers în echilibru peste băncile așezate în următoarele combinații :

31. Trei bănci : două sînt așezate pe sol la distanță de 3 m și paralele, iar cea de la mijloc este perpendiculară pe primele și suprapusă peste ele (fig. 115).


FIG. 115

32. Același aranjament al băncilor cu deosebirea că banca din mijloc, care este suprapusă pe celelalte două, este așezată cu stinghia îngustă sus.

33. Trei bănci așezate cap la cap : banca din mijloc este orizontală și se sprijină pe două lăzi de gimnastică așezate transversal și fără cutia de sus, iar cele două bănci din exterior, înclinate, se sprijină cu un capăt pe ladă și al doilea pe sol (fig. 116).


FIG. 116

34. Același aranjament al băncilor ca la exercițiul anterior cu deosebirea că banca orizontală din mijloc este așezată cu stinghia îngustă sus (întoarsă).

35. Același aranjament al băncilor, dar toate sînt așezate cu stinghia îngustă sus : mers în echilibru.

36. Mers în echilibru peste băncile așezate în combinațiile descrise la ex. 31, 32, 33, 34, 35, cu transport de greutăți și trecere peste obstacole.

37. Trei bănci de gimnastică puse cap la cap, aranjate în formă de „U" : mers în echilibru cu transportul unor obiecte (mingi, măciuci, cercuri, saci cu nisip etc.).

38. Același aranjament al băncilor cu suprapunerea băncii din mijloc pe capetele celor două bănci din exterior : mers în echilibru.

39. În aceeași dispunere a băncilor, se așază diferite obiecte peste cele trei bănci (mingi medicinale, scaune, cutii etc.) : mers în echilibru cu trecere peste obstacolele așezate peste bănci.

40. Din aceeași așezare a băncilor : transportul unor greutăți sau obiecte și cu trecere peste obstacolele așezate pe bănci.

41. Aceeași dispunere a băncilor, dar cu banca din mijloc întoarsă cu stinghia îngustă sus : mers în echilibru cu transport de greutăți și cu trecere peste diferite obstacole așezate peste băncile din exterior.

b) EXERCIȚII INDIVIDUALE DE ALERGARE ÎN ECHILIBRU

42. Alergare obișnuită în echilibru pe o bancă așezată în poziție normală, eventual pe 2—3 bănci așezate cap la cap.

43. Alergare pe un șir de 2—3 bănci suprapuse, așezate cap la cap, sau pe băncile așezate în formații diferite : „U", „L", „S", „N", „M".

44. Alergare pe un șir de bănci așezate cu stinghia îngustă sus în formații diferite.

45. Alergare pe un șir de bănci în poziție normală cu pași mari sau cu pași săriți.

46. Aceeași alergare pe un șir de două bănci suprapuse, așezate cap la cap.

47. Alergare pe un șir de bănci intercalate, așezate cap la cap în poziție normală și răsturnate cu stinghia îngustă sus.

48. Alergare pe un șir de bănci orizontale și înclinate, așezate în poziție normală sau cu stinghia îngustă sus, în combinație cu alte aparate de gimnastică (ladă, cal, capră, scară fixă etc.).

c) EXERCIȚII STATICE DE GIMNASTICĂ ACROBATICĂ

49. De-a lungul băncii, pod : pe mîini și pe picioare ; pe mîini și pe un picior ; pe o mînă și pe un picior ; pe antebraț și pe picioare (fig. 117, 118, 119, 120).

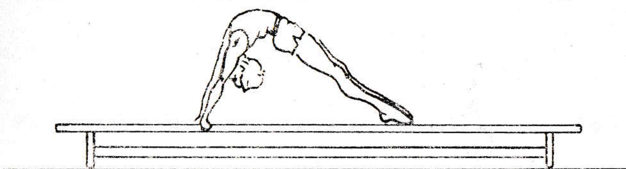


FIG. 117

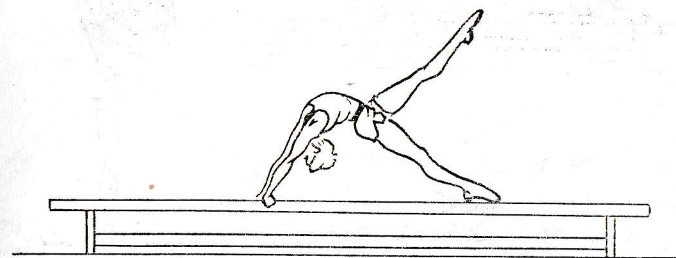


FIG. 118

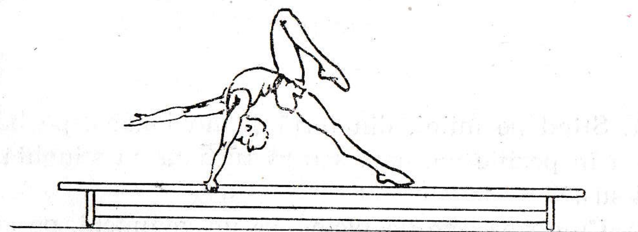


FIG. 119

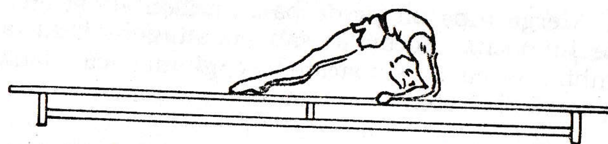


FIG. 120

50. Sfoară : sagitală, laterală, verticală (fig. 121 a, b, c).

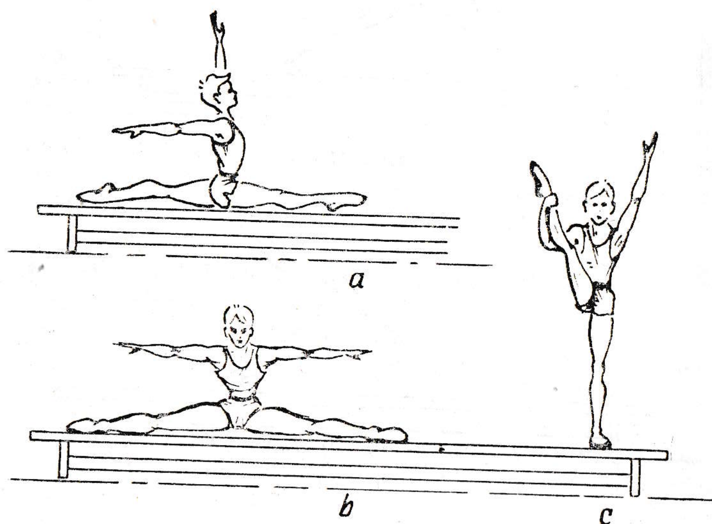


FIG. 121

51. Stînd pe mîini, din forță și din balans, pe banca așezată în poziție normală sau răsturnată cu stinghia îngustă sus.

52. Cumpănă : pe un picior, pe un genunchi, pe mîini (fig. 122, a, b, c).

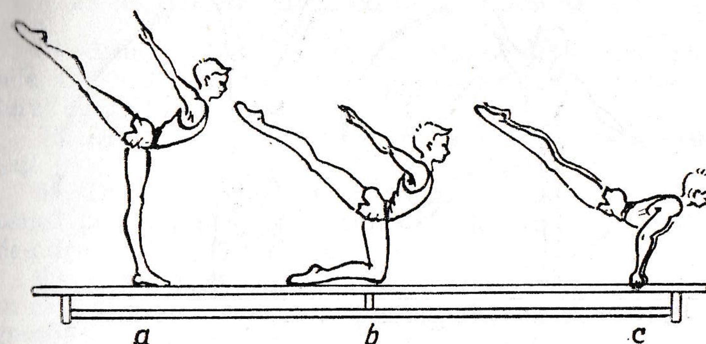


FIG. 122

d) **EXERCIȚII DINAMICE DE GIMNASTICĂ ACROBATICĂ**

53. Rulare pe spate și pe abdomen.

54. Rostogolire cu ghemuire (înainte și înapoi) (fig. 123, a).

55. Rostogolire cu picioarele depărtate (fig. 123, b).

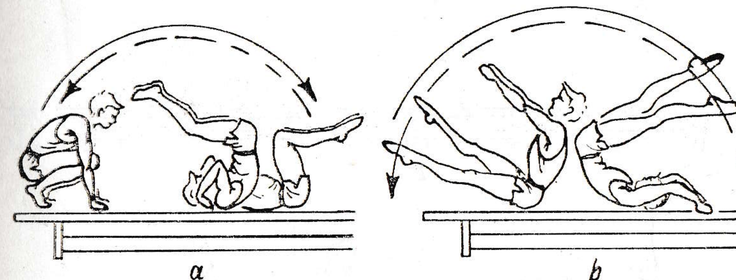
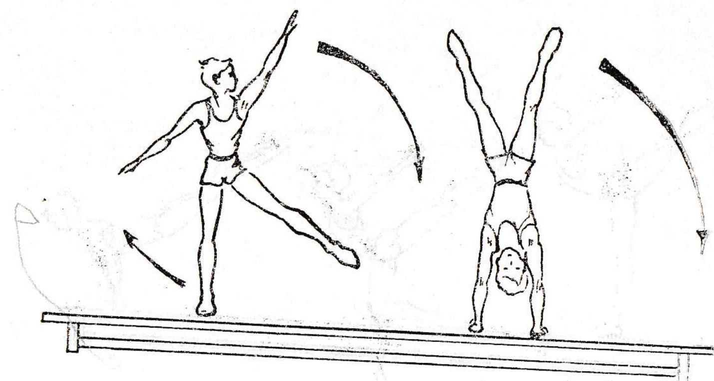


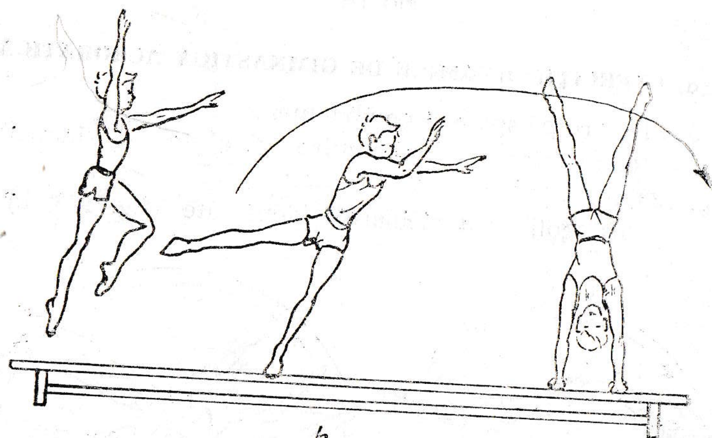
FIG. 123

56. Roata : laterală, sărită, întoarsă (fig. 124, a b, c).

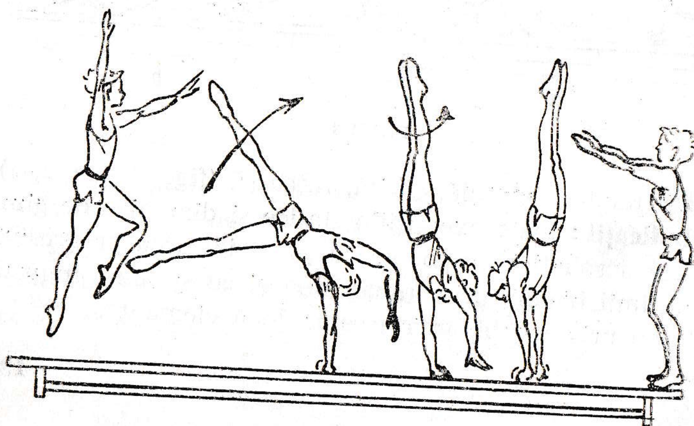
Indicații : toate exercițiile statice și dinamice de gimnastică acrobatică se pot grada prin ridicarea progresivă a înălțimii băncii, prin întoarcerea ei cu stinghia îngustă sus, sau prin combinarea acestor două elemente.



a



b



c

FIG. 124

e) EXERCIȚII DE ECHILIBRU ÎN PERECHI

57. Stînd, în perechi, față în față, pe două bănci paralele, la 60—80 cm una de alta, apucat de mîini : mers lateral cu pași adăugați.

58. Din aceeași poziție : mers lateral cu pași încrucișați.

59. Din aceeași poziție : treceri simultane de pe o bancă pe cealaltă (prin schimbarea locurilor), fără să se dea drumul lanțului de brațe.

60. Mers înainte de-a lungul a două bănci, așezate cap la cap, prin procedeul „roabă", cu apucare de glezne, de gambe sau la nivelul genunchilor (fig. 125).

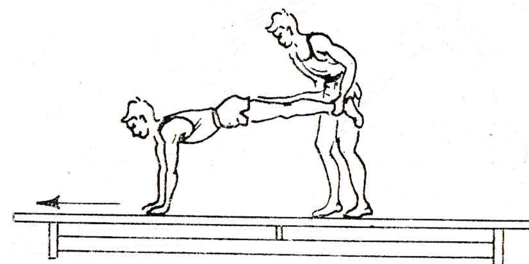


FIG. 125

61. Mers în sprijin pe genunchi de-a lungul a 2—3 bănci, cu treceri succesive prin cercuri verticale mutate de partener pe măsura deplasării pe bancă (fig. 126).

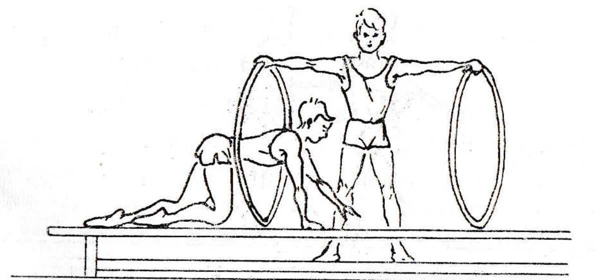


FIG. 126

62. Mers pe bancă cu transportul unui partener în spate.

63. Mers pe bancă în perechi, cu plecare simultană de la cele două capete, întîlnire la mijlocul băncii și trecere pe lîngă partener în partea opusă. Același exercițiu efectuat pe două bănci suprapuse.

64. Mers în perechi, pe două bănci paralele așezate la 2—2,5 m distanță, cu aruncarea unei mingi de la un executant la altul (fig. 127).

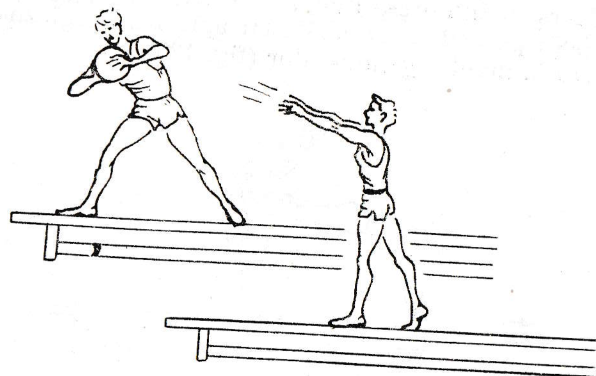


FIG. 127

65. Mers în perechi, de-a lungul băncii, în interiorul unui cerc de lemn ținut la nivelul șoldurilor (fig. 128).

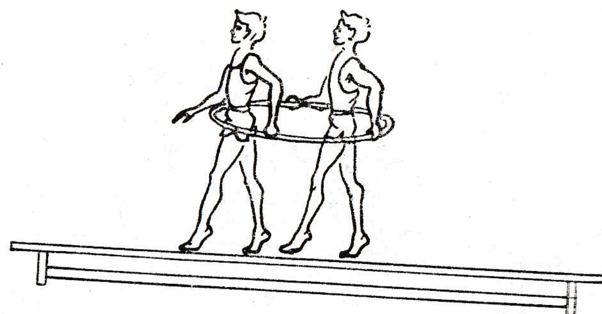


FIG. 128

66. Mers în echilibru de-a lungul băncii, cu oprire la mijloc și executarea unor îndoiri din genunchi pe un singur picior cu ajutor sau în perechi cu sprijin reciproc (fig. 129, a, b).

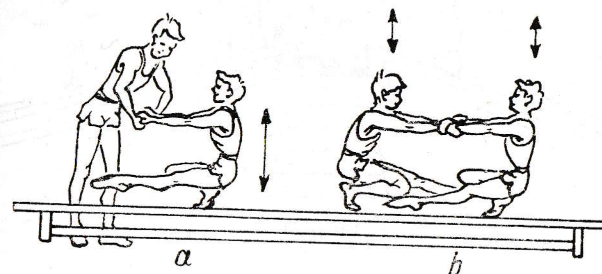


FIG. 129

67. Pe fiecare capăt al unei bănci se află cîte un executant orientat cu fața spre centrul băncii : mers în echilibru pînă la mijlocul băncii, oprire și apoi fente, împingeri sau tracțiuni, fiecare încercînd să dezechilibreze și să doboare de pe bancă pe celălalt coechipier.

Indicații : exercițiul se poate efectua pe două echipe sub formă de întrecere. Cîștigă echipa cu cei mai mulți componenți care s-au menținut pe bancă.

68. Pe o ladă de gimnastică se sprijină de fiecare parte cîte o bancă înclinată, perpendicular pe ladă. La capătul de jos al uneia dintre bănci se află doi executanți : transportul partenerului pe umeri pe banca ascendentă, coborîrea lui pe capacul de ladă și continuarea deplasării pe banca descendentă cu transportul partenerului prin procedeul „roabă" (fig. 130).

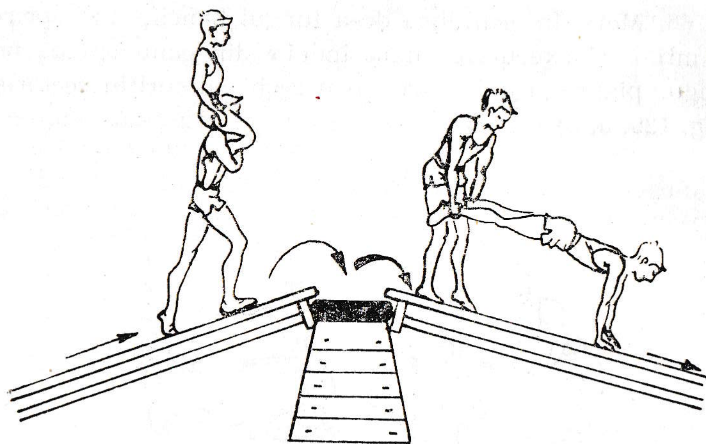


FIG. 130

f) EXERCIȚII DE ECHILIBRU ÎN GRUP

69. Doi executanți stau față în față pe bancă, apucîndu-se reciproc de umeri, cu genunchii ușor îndoiți, avînd fiecare în spate cîte un partener călare : mers lateral în echilibru, în grupuri de cîte patru, pe banca așezată orizontal (fig. 131).

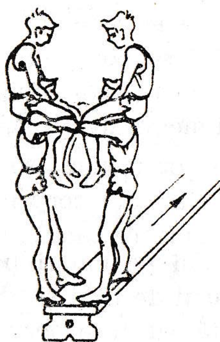


FIG. 131

70. Mers în echilibru în sprijin pe genunchi pe banca ridicată, susținută pe umeri de 4—6 coechipieri (fig. 132).

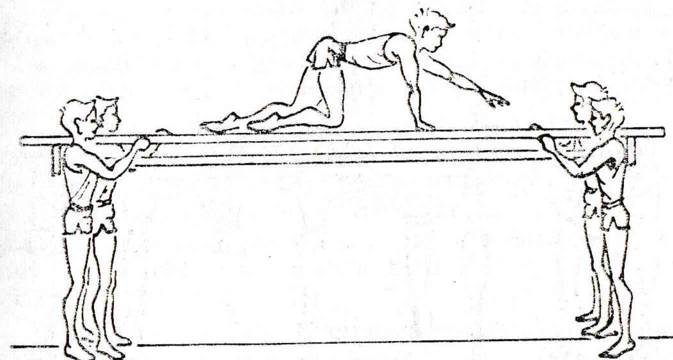


FIG. 132

71. Deplasare în echilibru pe banca ridicată, susținută pe umeri de patru coechipieri, apoi, cu trecere peste unele obstacole așezate pe bancă sau cu transportul unor mingi în brațe etc.

72. Menținerea în echilibru pe banca ridicată pe umerii a patru coechipieri, în timp ce aceștia se deplasează cu banca.

73. Un număr de 8 executanți sînt grupați în jurul unei bănci de gimnastică (cîte unul la fiecare capăt și cîte 3 pe fiecare parte laterală), iar pe bancă, în picioare, se află al nouălea participant. La semnal, banca este ridicată pe umeri, transportată pînă la un semn și readusă pe locul de plecare, cu menținerea în echilibru a coechipierului aflat în picioare pe bancă (fig. 133).

Indicații : exercițiul se poate efectua sub formă de întrecere. Cîștigă echipa care nu are nici o cădere sau cel mai mic număr de căderi de pe bancă.

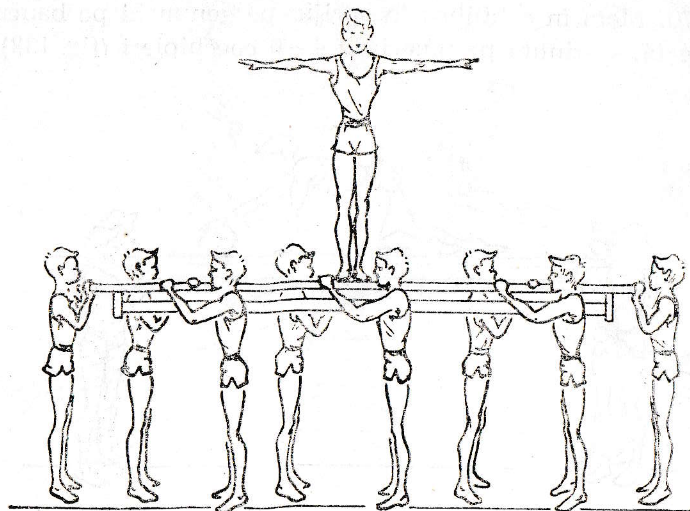


FIG. 133

EXERCIȚII DE CĂȚĂRARE

Exercițiile de cățărare au un pronunțat caracter aplicativ, cu ajutorul cărora executanții urcă, coboară sau trec peste și pe sub diferite aparate situate la înălțimi variate, folosind ajutorul brațelor și picioarelor sau numai al brațelor. Ele contribuie la dezvoltarea deprinderilor cu caracter aplicativ necesare în viață, dezvoltă forța, îndemînarea, echilibrul, agilitatea, coordonarea, curajul etc. și constituie un mijloc puternic de dezvoltare a trenului superior al corpului (în special brațele și centura scapulară).

Banca de gimnastică nu este un aparat specific pentru exercițiile de cățărare. Folosirea ei în acest scop este limitată și se recomandă numai în situații cu totul deosebite.

Exercițiile de cățărare cu caracter aplicativ care se pot executa la sau pe banca de gimnastică sînt restrînse ca număr.

Învățarea lor se recomandă să înceapă cu exercițiile în care banca este înclinată, în care deplasarea se face cu ajutorul brațelor și picioarelor și cu sprijinul unei părți a greutății corpului pe bancă sau alt aparat.

Pentru ca un exercițiu la banca de gimnastică să poată fi încadrat în grupa exercițiilor de cățărare se cere ca o mare parte a greutății corpului să fie suportată de brațe, altfel exercițiul rămîne un exercițiu de echilibru.

Astfel, o deplasare în sprijin pe brațe și picioare, pe banca înclinată sub 45°, rămîne un exercițiu de echilibru, în timp ce același exercițiu executat la o înclinare de peste 45° devine exercițiu de cățărare, la fel de specific pentru această grupă ca și exercițiile care se efectuează sub banca înclinată, indiferent de gradul de înclinație al acesteia.

Exercițiile care se efectuează în atîrnat sub banca de gimnastică, fie că se execută cu ajutorul brațelor și picioarelor, fie că se execută numai cu ajutorul brațelor, rămîn exerciții specifice de cățărare.

După exercițiile de cățărare pe banca înclinată se va trece la exercițiile de cățărare în care toată greutatea corpului este susținută de brațe și picioare, apoi numai de brațe și în care corpul executantului atîrnă sub bancă. La început exercițiile se fac sub banca sprijinită orizontal și apoi se trece la exercițiile care se vor face sub banca sprijinită și înclinată în urcare sau coborîre.

Desfășurarea exercițiilor de cățărare la bancă se poate face atît în sală, cît și în aer liber, apelînd în acest scop la sprijinul altor obiecte sau aparate care asigură pozițiile de înclinare sau de suspendare a băncilor pentru a permite executarea cățărării. În cazuri mai puțin frecvente, înclinarea sau suspendarea băncii poate fi rezolvată cu ajutorul executanților.

a) EXERCIȚII DE CĂȚĂRARE LA BANCA DE GIMNASTICĂ ÎNCLINATĂ

1. Din stînd, în fața băncii înclinate : cățărare în sprijin ghemuit pînă la capătul de sus, coborîre prin săritură laterală în adîncime.

2. Din aceeaşi poziţie : căţărare în sprijin pe genunchi pînă la capătul de sus, coborîre prin săritură laterală în adîncime.

3. Din aceeaşi poziţie : căţărare în sprijin ghemuit cu transport de greutăţi (mingi, cercuri, măciuci, coechipier, saci cu nisip etc.) sau cu treceri peste obstacole (prin cercuri verticale ţinute de partener, peste saci cu nisip, sau alte obiecte fixate pe bancă etc.).

4. Din stînd, în faţa băncii înclinate diverse căţărări executate cu ajutorul ambelor braţe şi cu un singur picior.

5. Din stînd, în faţa băncii înclinate aşezată cu stinghia îngustă sus ; căţărare în sprijin ghemuit sau în sprijin pe genunchi pînă la capăt, coborîre prin săritură laterală în adîncime.

6. Din aceeaşi poziţie : căţărare în sprijin pe ambele braţe şi pe un picior. Coborîre prin săritură laterală în adîncime.

b) EXERCIŢII DE CĂŢĂRARE LA BANCA DE GIMNASTICĂ SUSPENDATĂ (AŞEZATĂ ORIZONTAL)

7. Atîrnat agăţat la genunchi sau la glezne, sub bancă : deplasare înainte şi înapoi cu ajutorul braţelor şi picioarelor, folosind ca punct de apucare marginile scîndurii de şedere şi stinghia îngustă (fig. 134).

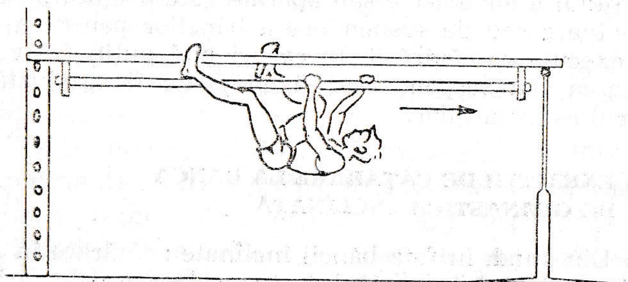


FIG. 134

8. Din aceeaşi poziţie : deplasare înainte şi înapoi, folosind numai marginile laterale ale scîndurii de şedere.

9. Atîrnat culcat cu mîinile pe marginea apropiată a băncii, cu picioarele sprijinite pe sol : deplasare laterală sub bancă (banca este ridicată la cca 1 m înălţime (fig. 135).

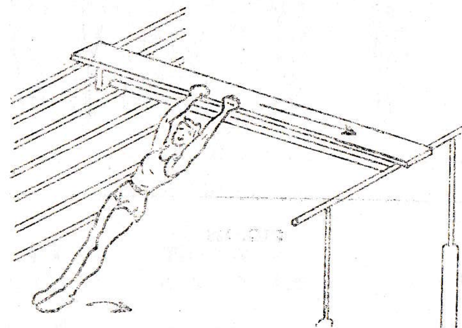


FIG. 135

10. Acelaşi exerciţiu cu mîinile pe marginea depărtată.

11. Atîrnat culcat sub bancă de-a lungul ei, cu călcîiele sprijinite pe sol şi mîinile pe cele două margini laterale : deplasare înainte şi înapoi prin schimbarea alternativă a prizei mîinilor.

12. Atîrnat sub bancă, cu fiecare mînă pe cîte o margine a acesteia : deplasare înainte şi înapoi prin schimbarea alternativă a prizei mîinilor (fig. 136).

13. Din aceeaşi poziţie : deplasare de-a lungul băncii prin îndoirea simultană a braţelor şi schimbarea prizei mîinilor, în direcţia deplasării (sărituri pe mîini).

14. Atîrnat sub bancă, cu ambele mîini pe aceeaşi margine a băncii (cu palmele spre faţa executantului, pe muchia depărtată sau cu dosul palmelor spre faţa executantului, pe marginea apropiată) : deplasare laterală spre stînga şi spre dreapta cu mutarea succesivă a braţelor (fig. 137).

15. Din aceeaşi poziţie : deplasare laterală, prin îndoirea şi schimbarea prizei mîinilor prin desprinderi simultane de pe bancă.

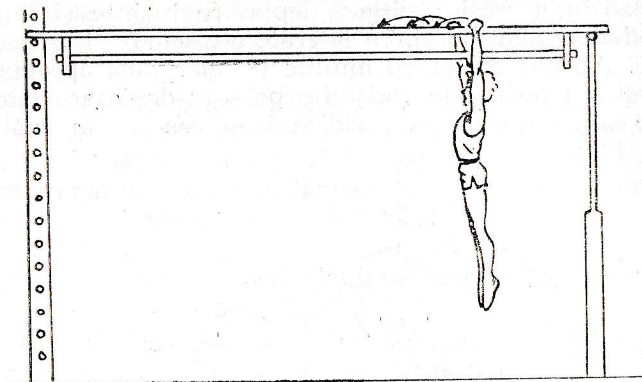


FIG. 136

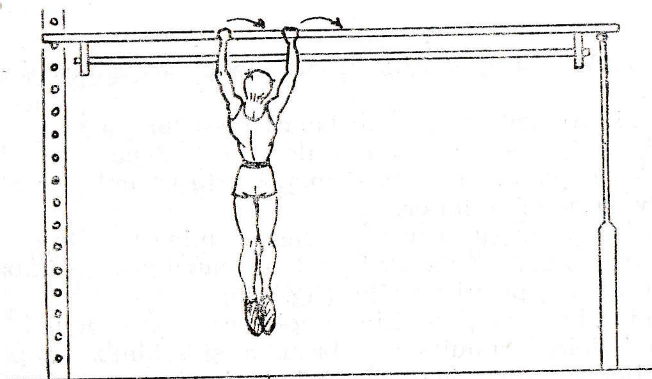


FIG. 137

16. Atîrnat sub bancă, apucat cu mîinile de aceeași parte a băncii : deplasare de la un capăt la altul al băncii cu treceri succesive de pe o parte pe cealaltă, prin deplasare laterală și cu schimbarea succesivă a brațelor (fig. 138).

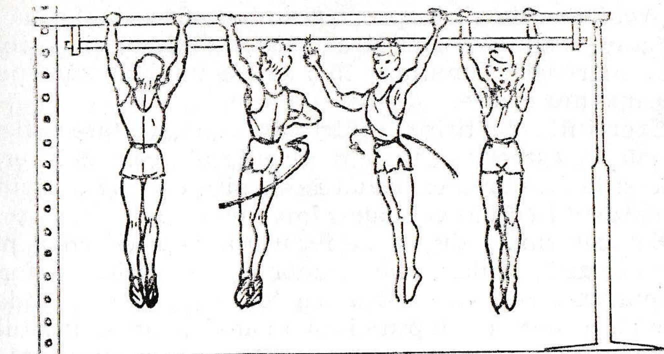


FIG. 138

c) EXERCIȚII DE CĂȚĂRARE LA BANCA AȘEZATĂ VERTICAL

17. Din stînd, cu fața spre bancă : urcare și coborîre pe bancă, folosind brațele și picioarele. Banca poate fi fixată de alt aparat sau susținută de 3—4 coechipieri.

18. Stînd : urcare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe banca așezată vertical și coborîre numai cu ajutorul brațelor.

19. Din stînd : urcare și coborîre pe banca verticală cu ajutorul exclusiv al brațelor, folosind părțile laterale ale băncii și stinghia îngustă.

20. Din stînd : urcare și coborîre pe banca verticală cu ajutorul exclusiv al brațelor, folosind fie numai apucarea de marginile laterale ale băncii, fie numai de stinghia îngustă.

Indicații : toate exercițiile de cățărare se pot combina cu exerciții la scara fixă, bara fixă, paralele etc., în diferite succesiuni și așezări de aparate.

EXERCIȚII DE TÎRÎRE

Tîrîrea reprezintă un mijloc de deplasare care se execută din poziții în care sprijinul este realizat pe o suprafață mult mai mare decît în mersul obișnuit, iar centrul

de greutate este mai apropiat de sol. Această formă de deplasare asigură corpului o mare stabilitate și posibilitatea angrenării simultane în lucru a unui număr sporit de grupe musculare.

Exercițiile de tîrîre contribuie la dezvoltarea fizică corectă, la corectarea unor deficiențe ale coloanei vertebrale și la creșterea capacității organismului de a învinge o serie de dificultăți care apar în viață.

Ele contribuie direct la formarea deprinderilor motrice de bază, la dezvoltarea unor calități fizice ca forța, îndemînarea etc. și nu sînt legate de o mare încordare musculară, datorită faptului că în majoritatea situațiilor tîrîrea se face pe banca orizontală sau ușor înclinată în urcare sau în coborîre. În aceste cazuri, greutatea corpului nu se repartizează numai pe musculatura centurii scapulare, ci este susținută de însăși banca pe care se execută tîrîrea.

Exercițiile de tîrîre care se pot efectua la banca de gimnastică sînt destul de puține, în comparație cu celelalte exerciții cu caracter aplicativ.

Exercițiile de tîrîre la banca de gimnastică sînt identice cu cele de la tîrîrea obișnuită.

Diferitele procedee de tîrîre descrise nu trebuie privite ca elemente speciale de tehnică și efectuate ca atare, ci se folosesc de obicei ca elemente pentru combinații în exerciții cu caracter aplicativ, în cursele cu obstacole, în ștafetele combinate etc.

Pentru efectuarea exercițiilor de tîrîre se cer respectate cu strictețe condițiile de igienă și în primul rînd curățenia exemplară a sălii și a băncilor.

În învățarea exercițiilor de tîrîre se va ține seama de faptul că la începutul învățării procedeelor de tîrîre brațele trebuie să fie libere, iar ocuparea lor cu anumite obiecte se va permite numai pe măsura însușirii lor.

Învățarea execuției tehnice a diferitelor procedee de tîrîre se recomandă să se facă pe covor sau pe saltele de gimnastică.

Efectuarea exercițiilor de tîrîre la banca de gimnastică se face numai după ce tehnica diferitelor procedee de tîrîre a fost învățată în condiții standard (pe sol, pe covor, sal-

tea etc.), iar introducerea lor în jocuri, întreceri, ștafete este permisă numai după ce au fost verificate în prealabil.

În exercițiile prezentate intră tîrîrea pe banca de gimnastică orizontală și înclinată, cu fața în sus și în jos, tîrîrea pe sub bănci și, în general, toate exercițiile de alunecare ce se pot face pe bancă.

Nu vom descrie și combinațiile de tîrîre executate în ștafete, în cursele cu obstacole, jocuri etc., a căror structură poate varia de la un colectiv la altul și de la o oră la alta, acestea rămînînd în sarcina directă a profesorului care singur va aprecia modul cum le va folosi în cadrul lecțiilor.

1. Culcat înainte de-a lungul băncii, cu brațele întinse sus, apucînd marginile laterale cu mîinile : alunecare înainte prin tracțiune în brațe, pînă cînd umărul ajunge în dreptul locului de apucare al mîinilor (fig. 139, a).

2. Din aceeași poziție, aceeași mișcare continuată cu alunecarea corpului înainte, pînă cînd șoldurile ajung în dreptul locului de apucare a mîinilor (fig. 139, *b*).

3. Aceeași mișcare, executată la banca înclinată, în urcare.

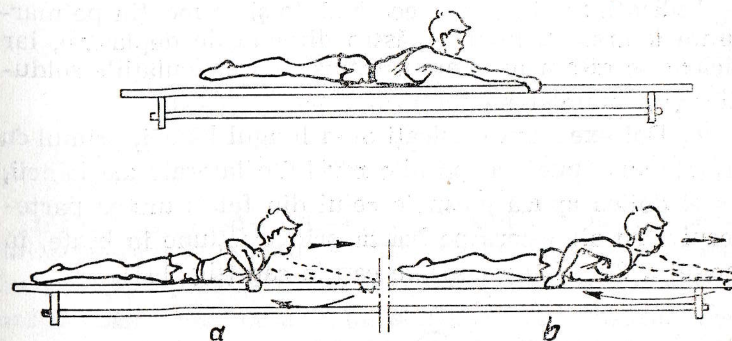


FIG. 139

4. Culcat înainte de-a lungul băncii cu picioarele lipite și în ușoară extensie : tîrîre prin tracțiuni alternative pe fiecare braț.

5. Două bănci așezate cap la cap ; prima orizontală, a doua înclinată, sprijinită cu un capăt pe patru cutii ale lăzii așezate în lățime : tîrîre în culcat înainte de-a lungul ambelor bănci prin tracțiune în brațe. La capătul de sus al băncii înclinate, coborîre prin rostogolire înainte pe saltea.

6. Două bănci paralele, așezate la interval de 2—3 m ; perpendicular pe acestea se suprapun 2—3 bănci întoarse cu stinghia îngustă sus, formînd un tunel de 30 cm înălțime : tîrîre pe sub tunelul format din bănci (fig. 140).

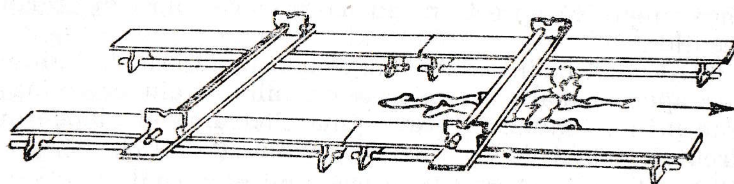


FIG. 140

7. Culcat înainte de-a lungul băncii, cu brațele sus sprijinindu-se cu mîinile pe marginile laterale : alunecare prin împingerea în vîrfurile picioarelor.

Indicații : mîinile alunecă înainte și se mențin pe marginile laterale pentru a păstra direcția de deplasare, iar picioarele rămîn tot timpul întinse, cu articulațiile soldurilor și genunchilor imobilizate.

8. Doi executanți culcați de-a lungul băncii, primul cu brațele sus apucă cu mîinile muchiile laterale ale băncii, iar al doilea apucă gleznele celui din față : tîrîrea partenerului cu alunecare pe bancă prin tracțiune în brațe, în lungul a 2—3 bănci așezate cap la cap (fig. 141).

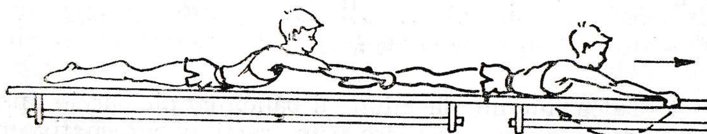


FIG. 141

9. Din aceeași poziție : tîrîrea partenerului pe băncile înclinate în urcare.

10. Culcat înainte pe banca orizontală, ținînd un partener în spate : tîrîre înainte prin tracțiuni în brațe și alunecare pe bancă.

11. Culcat pe spate de-a lungul băncii, brațele sus, apucînd marginile laterale ale băncii : alunecarea trunchiului înainte prin tracțiuni în brațe (fig. 142).



FIG. 142

12. Culcat pe spate de-a lungul băncii, cu picioarele lipite și brațele sus, apucat cu mîinile de marginile laterale : tîrîre prin tracțiuni alternative pe fiecare braț.

13. Culcat pe spate, brațele sus, apucînd marginile laterale ale băncii cu mîinile și cu o minge medicinală pe abdomen sau între glezne : tîrîre cu transportul mingii medicinale (fig. 143).

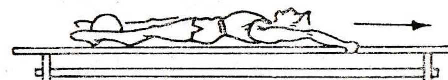


FIG. 143

14. Culcat pe spate de-a lungul băncii, apucînd marginile laterale în dreptul șoldurilor : îndoirea picioarelor din genunchi pînă la flexia maximă, așezarea lor pe suprafața băncii pe toată talpa și fixarea pe bancă, întinderea simultană a picioarelor fără a dezlipi tălpile de pe locul de sprijin, cu împingerea și alunecarea trunchiului pe bancă, în direcția capului (fig. 144).

15. Din aceeași poziție alunecare pe bancă prin întinderea alternativă a picioarelor și deplasare înapoi.

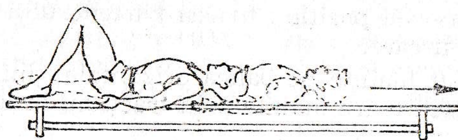


FIG. 144

16. Culcat pe spate de-a lungul băncii, brațele pe lîngă corp, apucînd cu mîinile marginile laterale în dreptul șoldurilor : alunecare în direcția capului, prin împingere succesivă cu călcîiele pe bancă.

17. Din aceeași poziție : fixarea călcîielor pe bancă, apoi îndoirea picioarelor din genunchi cu tracțiune în picioare și cu deplasarea corpului înainte, prin alunecare pe spate, în direcția picioarelor.

18. Șezînd de-a lungul băncii, cu picioarele întinse și călcîiele bine fixate pe scîndura de ședere : îndoirea genunchilor cu tracțiune în picioare fără a schimba punctul de sprijin al călcîielor, cu alunecare înainte pe șezută (fig. 145).

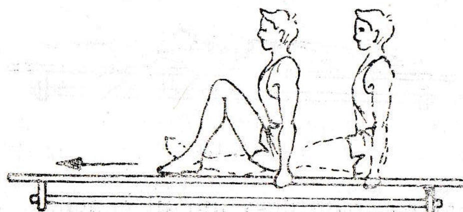


FIG. 145

19. Șezînd cu genunchii la piept, pe capătul băncii, cu spatele spre capătul depărtat, tălpile fixate pe bancă : deplasare înapoi prin împingeri succesive în picioare cu alunecarea șezutei pe bancă și întinderea genunchilor, menținînd neschimbat locul de sprijin al călcîielor (fig. 146).

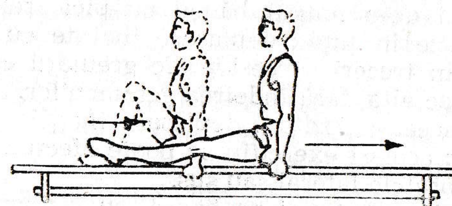


FIG. 146

20. Șezînd de-a lungul băncii, cu picioarele întinse, apucînd marginile laterale în dreptul șoldurilor : trecerea greutății corpului pe mîini și pe călcîie, cu ridicarea șezutei de pe bancă și cu alunecare înainte pe călcîie, pînă se ajunge în poziția sprijin culcat înapoi (fig. 147). În această poziție se fixează locul călcîielor, se înclină brațele înainte, se așază șezuta pe bancă și se ajunge în poziția de plecare.

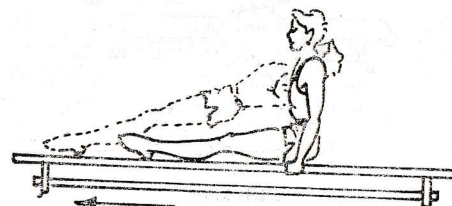


FIG. 147

21. Șezînd de-a lungul băncii cu picioarele întinse : înclinarea ușoară a trunchiului pe spate și apucarea marginilor laterale la 30—50 cm în spatele șezutei : ridicarea șezutei și retragerea trunchiului prin alunecare pe călcîie, pînă cînd șoldurile ajung în punctul de apucare a mîinilor (fig. 148).



FIG. 148

22. Şezînd de-a lungul băncii cu picioarele lipite şi întinse, braţele în faţă : deplasare înainte cu alunecare pe bancă prin treceri succesive ale greutăţii corpului de pe o coapsă pe alta, fără îndoirea genunchilor.

23. Din aceeaşi poziţie : deplasare înapoi.

Indicaţii : acelaşi exerciţiu se poate efectua cu mîinile la ceafă, cu braţele lateral sau sus.

24. Şezînd transversal pe bancă, cu picioarele întinse şi lipite, sprijinite cu călcîiele pe sol : deplasare laterală cu trecerea alternativă a greutăţii de pe călcîie pe şezută şi invers, cu uşoară răsucire de pe un şold pe celălalt (fig. 149).

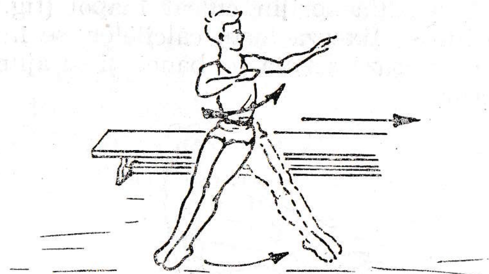


FIG. 149

25. Pe genunchi cu sprijin pe palme de-a lungul băncii : tîrîre înainte prin ducerea simultană a genunchilor între braţe (fig. 150).

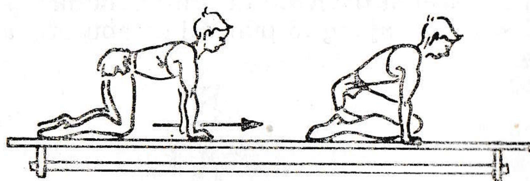


FIG. 150

26. Sprijin culcat înapoi de-a lungul băncii : deplasare înapoi pe braţe, cu alunecare pe călcîie.

27. Sprijin culcat înainte de-a lungul băncii : deplasare înainte pe braţe, cu alunecarea vîrfurilor picioarelor pe bancă.

28. Aceeaşi deplasare executată pe coate.

29. Culcat pe o latură de-a lungul băncii, braţul de deasupra pe coapsă, celălalt întins sub cap, cu palma în jos, apucînd marginea din faţă : deplasare înainte prin alunecare pe o latură, cu tracţiuni succesive în braţul de jos (fig. 151).

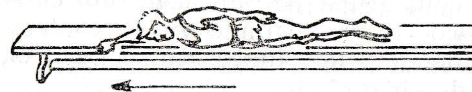


FIG. 151

30. Culcat pe o latură de-a lungul băncii, braţul de jos sub cap, îndoit din cot, braţul opus întins, apucînd muchia din faţă cu palma în jos : deplasare înainte prin alunecare pe o latură, cu tracţiuni succesive în braţul de sus.

SĂRITURI

Ca şi exerciţiile de echilibru, de tîrîre şi de căţărare, săriturile au şi ele un caracter direct aplicativ şi contribuie la perfecţionarea calităţilor motrice, morale şi de voinţă ale elevilor. Ele au o mare influenţă asupra organismului, fortificînd muşchii corpului şi în special pe cei ai membrelor inferioare, intensifică de asemenea activitatea marilor funcţiuni vitale, respiraţia şi circulaţia, dezvoltă îndemînarea, curajul, spiritul de orientare în spaţiu şi formează deprinderea trecerii peste diferite obstacole prin săritură.

În mod curent, banca nu este folosită ca un aparat specific cu ajutorul căruia se execută sărituri. Cu toate acestea, posibilităţile de a executa sărituri la banca de gimnastică sînt multiple, iar variantele de sărituri sînt practic nelimitate.

Săriturile care se pot executa la banca de gimnastică descrise în continuare au fost împărţite în două grupe : sărituri fără sprijin şi sărituri cu sprijin.

În grupa *săriturilor fără sprijin* au fost incluse săriturile utilizate ca mijloace pentru pregătirea aparatului locomotor în vederea dezvoltării şi perfecţionării calităţilor motrice de bază, ca : viteza, forţa, rezistenţa, îndemînarea, precum şi pentru influenţa pe care o au asupra calităţilor morale şi de voinţă. Caracteristica săriturilor din această grupă este faptul că *se efectuează fără intervenţia mîinilor*.

Cea de a doua grupă, adică a *săriturilor cu sprijin*, cuprinde săriturile în care mîinile vin în contact cu banca pe o durată de timp mai lungă sau mai scurtă, în funcţie de genul de săritură.

Prima grupă de sărituri, fără sprijin, este mai bogată şi cuprinde în cea mai mare parte sărituri naturale, în timp ce a doua grupă, săriturile cu sprijin, este mai restrîns ca număr şi cuprinde sărituri construite sau inventate în scopul măririi capacităţii organismului de a face faţă nevoilor vieţii şi a îmbunătăţirii calităţilor motrice, morale şi de voinţă : viteză, forţă, rezistenţă, îndemînare, curaj, hotărîre etc.

Toate săriturile care se pot executa la banca de gimnastică contribuie la *formarea deprinderilor necesare unei bune execuţii a săriturilor naturale*, precum şi a săriturilor la aparatele speciale de gimnastică.

Cu ajutorul săriturilor simple, cu sau fără sprijin, pe care le putem executa la banca de gimnastică, putem influenţa în mod direct dezvoltarea musculaturii picioarelor şi prin aceasta contribuim la dezvoltarea detentei, adică a vitezei şi forţei musculaturii respective.

Săriturile la banca de gimnastică se pot face de pe loc sau cu elan, cu deplasare înainte, lateral sau înapoi (mai rar), cu bătaie pe un picior sau pe amîndouă, cu folosirea exclusivă a băncii sau în combinaţii cu alt(e) aparat(e).

În executarea unora dintre săriturile la banca de gimnastică se recomandă introducerea unor mişcări suplimentare constînd din mişcări ale braţelor, capului, picioarelor sau trunchiului, întoarceri de 90°—180°—360° etc., elemente care pot contribui la gradarea lor.

Folosirea sistematică a mişcărilor suplimentare în timpul săriturilor contribuie la îmbunătăţirea capacităţii de orientare în spaţiu şi la formarea deprinderii unui bun control asupra mişcărilor corpului în timpul zborului şi al aterizării.

În cadrul grupei de sărituri fără sprijin sînt descrise săriturile simple (executate din alergare peste băncile aşezate transversal sau oblic), săriturile de pe o bancă pe alta (aşezate în lăţime sau în lungime), săriturile efectuate cu deplasare în lungul băncii cu treceri laterale alternative de pe o parte pe cealaltă, săriturile peste bancă cu rostogolire pe saltea, săriturile cu bătaie pe bancă şi aterizarea prin săritură în adîncime, săriturile de pe o bancă pe alta aşezate la înălţimi diferite etc.

În grupul săriturilor cu sprijin vom descrie o serie de sărituri care pot constitui exerciţii pregătitoare pentru săriturile peste alte aparate de gimnastică cum ar fi săritura cu picioarele ghemuite sau depărtate peste banca de gimnastică aşezată transversal, săriturile cu elan oblic, prin echer peste bancă etc.

SĂRITURI FĂRĂ SPRIJIN

a) DE PE LOC, PE UN SINGUR PICIOR, LA BANCA AŞEZATĂ TRANSVERSAL

1. Stînd, cu faţa la bancă : sărituri cu un picior pe bancă şi de pe bancă jos (înainte sau înapoi, cu revenire la locul de plecare).

2. Stînd, cu faţa la bancă : sărituri pe un singur picior peste bancă, întoarcere de 180° şi revenire printr-o altă săritură la locul iniţial.

3. Stînd, cu faţa la 3—5 bănci aşezate transversal la distanţe corespunzătoare : sărituri legate pe un singur picior peste bănci.

4. Din aceeaşi poziţie : sărituri legate de pe un picior pe celălalt peste bănci (fig. 152).

5. Stînd, cu faţa la două bănci aşezate transversal, alăturate şi lipite : săritură pe un singur picior peste cele două bănci.

6. Stînd, cu faţa la două bănci suprapuse : săritură pe un singur picior peste băncile suprapuse.

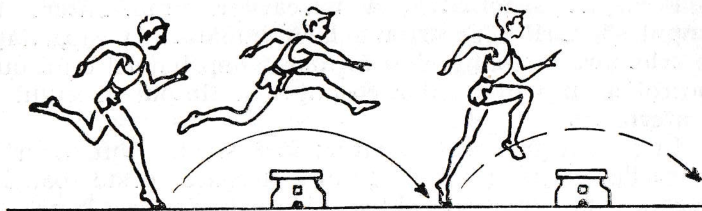


FIG. 152

7. Exercițiile 5 și 6 efectuate peste 3—4 grupuri de cîte două bănci alăturate sau suprapuse.

Indicații : săriturile se pot executa cu mîinile pe șolduri, pe creștet sau la ceafă ori cu brațele libere, pentru a ajuta la executarea elanului. După un număr de repetări se mărește distanța între bănci.

b) DE PE LOC, PE AMBELE PICIOARE LA BANCA AȘEZATĂ TRANSVERSAL

8. Stînd, cu fața la bancă : săritură înainte pe ambele picioare sus pe bancă și de pe bancă jos înapoi la locul de plecare.

9. Din aceeași poziție : săritură înainte pe ambele picioare sus pe bancă și de acolo săritură în adîncime în partea opusă, întoarcere de 180° și revenire la locul de plecare printr-o nouă săritură pe bancă și alta în adîncime.

10. Din aceeași poziție : săritură înainte peste banca așezată transversal, întoarcere de 180° și revenire pe locul de plecare printr-o nouă săritură peste bancă pe ambele picioare.

11. Din aceeași poziție : sărituri legate, înainte și înapoi, pe ambele picioare peste o singură bancă așezată transversal.

12. Stînd cu fața la 5—8 bănci așezate transversal la distanțe corespunzătoare : sărituri legate, înainte, pe ambele picioare peste bănci (fig. 153).

13. Stînd cu fața la două bănci așezate transversal, alăturate și lipite sau suprapuse : săritură înainte pe ambele picioare peste perechea de bănci.

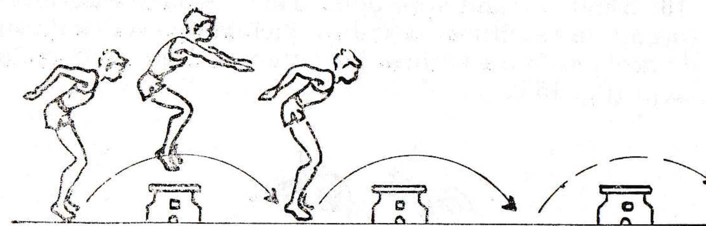


FIG. 153

Indicații : la colectivele mai bine pregătite se pot executa sărituri legate peste 3—4 grupuri de cîte două bănci alăturate.

14. Stînd, cu fața spre banca așezată transversal : săritură pe ambele picioare peste bancă cu întoarcere de 90°—180° în timpul zborului.

15. Stînd cu fața spre 4—6 bănci așezate transversal, la distanțe corespunzătoare : săritură cu ambele picioare pe prima bancă, apoi pe cîte un picior de pe o bancă pe alta ; de pe ultima bancă săritură în adîncime pe ambele picioare (fig. 154).

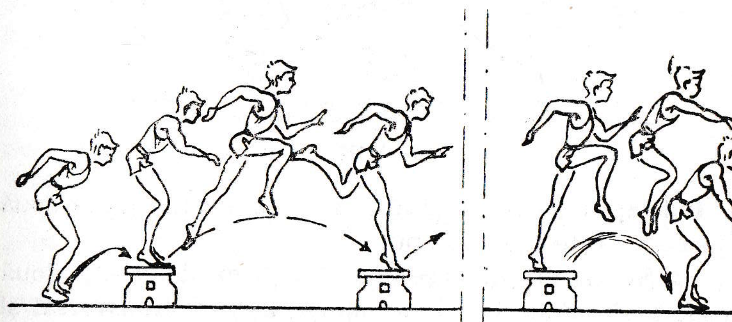


FIG. 154

Indicații : pentru evitarea alunecării și a producerii accidentelor se recomandă fixarea băncilor.

16. Stînd, cu fața spre două bănci așezate transversal și suprapuse : săritură cu ambele picioare pe banca de sus și de acolo săritură înainte jos cu ghemuirea genunchilor la piept (fig. 155).

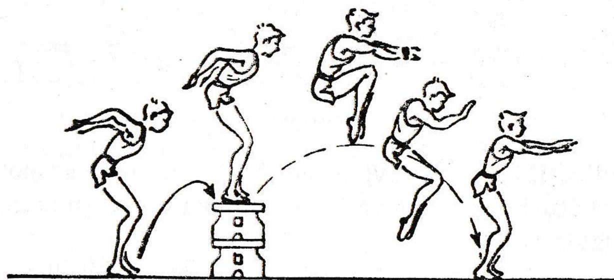


FIG. 155

17. Stînd, cu fața la bancă : săritură peste bancă, cu rostogolire pe saltea (fig. 156).

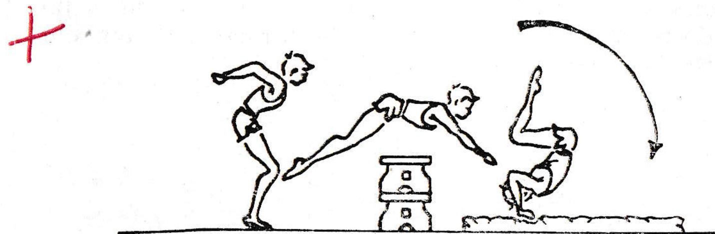


FIG. 156

Indicații : această săritură se poate efectua peste două bănci alăturate sau suprapuse.

18. Stînd, cu fața spre două mingi medicinale și două grupe a cîte două bănci suprapuse, așezate transversal și intercalate, la distanțe corespunzătoare : săritură pe ambele picioare peste mingea medicinală, urmată de săritură peste cele două bănci suprapuse cu ghemuirea genunchilor la piept, apoi o nouă săritură peste a doua minge medicinală și săritură pe ultimele două bănci suprapuse ; coborîre prin săritură elastică în adîncime cu extensia trunchiului și cu ducerea brațelor lateral (fig. 157).

Indicații : ultimele două bănci suprapuse sînt fixate de către doi parteneri.

19. Stînd, cu umărul stîng spre 4—6 bănci așezate la distanță corespunzătoare : sărituri laterale pe ambele picioare spre stînga și revenire la loc prin sărituri laterale spre dreapta.

20. Stînd, cu un umăr spre 2—3 grupuri de cîte două bănci alăturate : sărituri laterale legate pe ambele picioare peste băncile alăturate, așezate la distanțe corespunzătoare și revenire prin sărituri laterale în sens opus.

c) DIN ALERGARE, CU BĂTAIE PE UN SINGUR PICIOR, LA BANCA AȘEZATĂ TRANSVERSAL

21. Din alergare, sărituri simple de pe un picior pe celălalt peste bancă.

22. Din alergare, sărituri legate de pe un picior pe celălalt peste 3—5 bănci așezate transversal la distanțe corespunzătoare.

Indicații : săritura se execută cu mișcarea amplă și energică a brațelor și ridicarea activă a coapsei.

23. Din alergare : bătaie pe bancă cu un singur picior, săritură cu ghemuirea genunchilor la piept și aterizare elastică.

Indicații : pentru executarea corectă a exercițiului se recomandă ca săritura să fie făcută peste o ștachetă sau o frînghie fixată pe doi suporți, la înălțime convenabilă, eventual peste alte două bănci suprapuse așezate transversal.

24. Aceeași săritură, cu extensia trunchiului și cu atingerea unui obiect suspendat la o înălțime potrivită.

25. Din alergare : săritură combinată legată, cu bătaie succesivă de pe un picior pe celălalt, pe bancă, pe ladă și cal. După ultima bătaie se împinge puternic în piciorul de sprijin și se execută o înălțare cît mai mare, cu extensia trunchiului și ducerea brațelor lateral (eventual sus). Aterizarea se face pe saltea pe ambele picioare (fig. 158).



FIG. 157

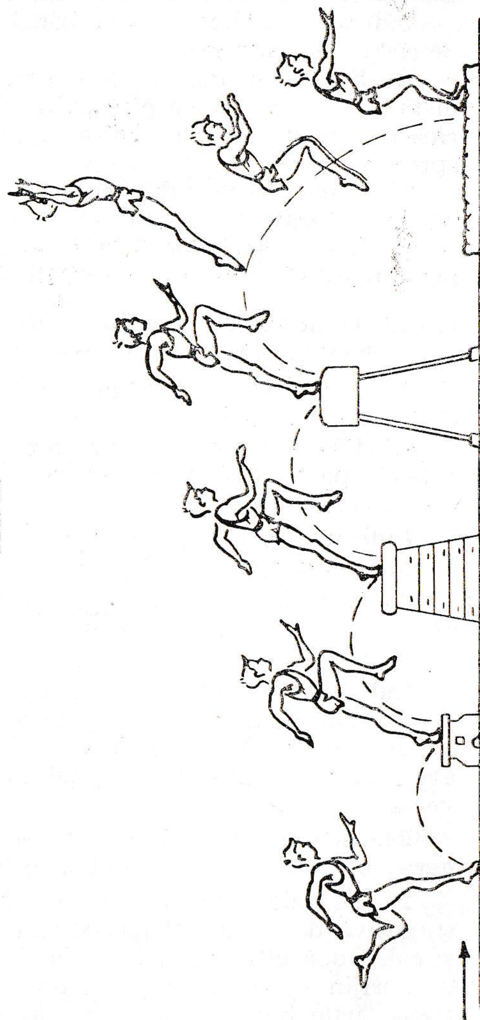


FIG. 158

26. Din alergare : bătaie pe un singur picior și săritură cu ghemuire peste 3—4 bănci alăturate sau ușor depărtate (fig. 159).

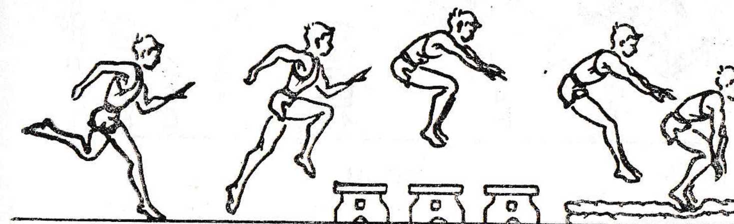


FIG. 159

27. Din alergare : bătaie pe un singur picior și săritură cu trecere prin extensie, peste 3—4 bănci alăturate sau ușor depărtate (fig. 160).

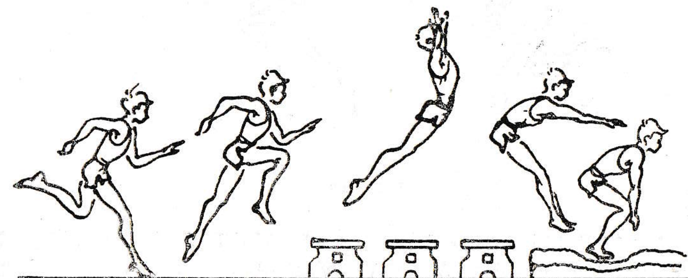


FIG. 160

Indicații : săritura poate fi făcută cu aterizare pe saltea sau în groapa cu nisip ca exercițiu pregătitor pentru săritura în lungime.

28. Din alergare : bătaie pe un picior și săritură peste 3 bănci suprapuse cu trecere prin depărtarea și apropierea picioarelor întinse în față. Aterizarea se face cu ghemuire (fig. 161).

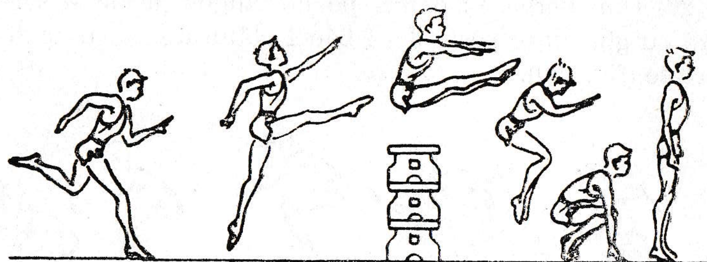


FIG. 161

29. Din alergare : sărituri de pe un picior pe celălalt peste o bancă sau peste mai multe, așezate transversal, transportînd mingi umplute, alte obiecte sau greutăți corespunzătoare (fig. 162).

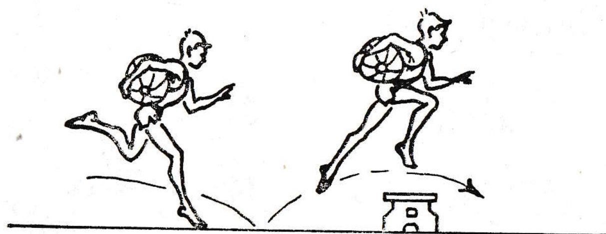


FIG. 162

d) DIN ALERGARE, CU BĂTAIE PE AMBELE PICIOARE. LA BANCA AȘEZATĂ TRANSVERSAL

30. Din alergare : bătaie pe ambele picioare și săritură peste bancă cu rostogolire pe saltea.

Indicații : săritura se va face la început peste o singură bancă așezată transversal. Progresiv se va proceda la suprapunerea a două și apoi trei bănci peste care se va executa săritura cu rostogolire pe saltea.

31. Cu elan : bătaie pe ambele picioare și săritură peste două bănci așezate transversal, alăturate, și rostogolire pe saltea, apoi peste două bănci alăturate și a treia suprapusă peste primele două (fig. 163).

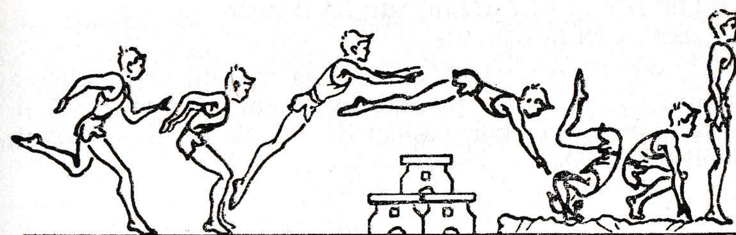


FIG. 163

32. Din alergare : bătaie pe ambele picioare, salt înainte (grupat, în echer, întins) peste 2—3 bănci suprapuse, așezate transversal (fig. 164).

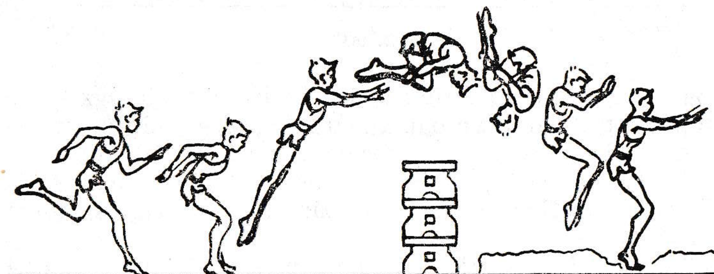


FIG. 164

Indicații : după însușirea corectă a săriturilor pe bancă și de pe bancă, săriturile vor fi îngreuiate prin introducerea unor mișcări suplimentare în timpul săriturii de pe bancă. Aceste exerciții pot fi constituite din diferite mișcări de picioare (strîngerea genunchilor la piept, depărtarea și apropierea picioarelor în aer, forfecarea picioarelor, ducerea picioarelor în echer), extensia trunchiului cu ducerea brațelor întinse sus sau lateral etc. De asemenea, săriturile vor putea fi îngreuiate prin executarea unor întoarceri de 90, 180, 360°, în timpul săriturii, cu atingerea unor obiecte suspendate la înălțime sau cu prinderea unor obiecte în timpul zborului.

e) DE PE LOC ŞI DIN ALERGARE LA BANCA AŞEZATĂ ÎN LUNGIME

33. Stînd, cu umărul spre banca aşezată în lungime : săritură oblică înainte pe ambele picioare sus pe bancă şi apoi jos, pe aceeaşi parte a băncii cu deplasare de-a lungul băncii (fig. 165).

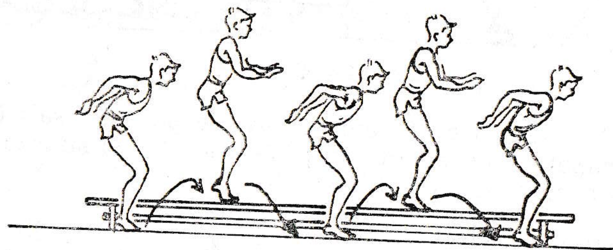


FIG. 165

34. Din aceeaşi poziţie : sărituri succesive în zigzag, de pe o parte pe cealaltă a băncii, cu deplasare înainte, cu bătaie şi aterizare pe ambele picioare (vezi fig. 104, e).

35. Din aceeaşi poziţie : deplasare înainte prin sărituri duble pe fiecare parte a băncii şi în zigzag (vezi fig. 104, f).

36. Acelaşi exerciţiu se poate executa şi peste două bănci suprapuse sau peste două bănci alăturate şi lipite.

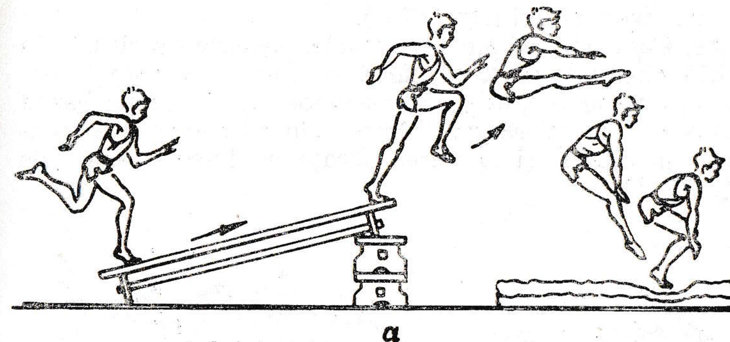
37. De pe loc : deplasare în zigzag în lungul băncii, prin sărituri pe un singur picior de pe o parte pe cealaltă a băncii (vezi fi. 104, d).

38. De pe loc : deplasare de-a lungul băncii prin sărituri încrucişate pe un singur picior. Din partea dreaptă a băncii se sare în partea stîngă pe piciorul drept, iar din partea stîngă a băncii se sare în partea dreaptă pe piciorul stîng (vezi fig. 104, c).

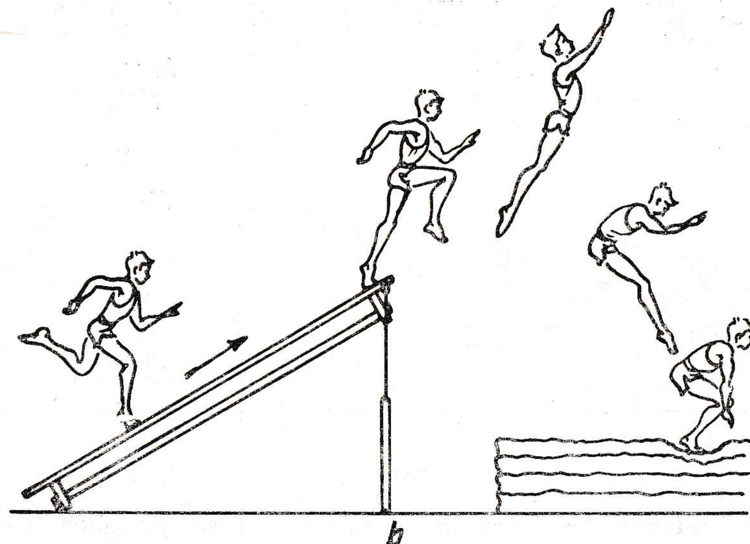
39. De pe loc : sărituri alternative pe bancă şi jos pe un singur picior, de la un capăt la celălalt al băncii fără a se trece în partea opusă a băncii. La repetare se va schimba piciorul pe care se face săritura.

40. Din alergare în urcare pe banca înclinată, sprijinită pe 3—4 cutii de ladă sau pe alte două bănci suprapuse : bătaie pe capătul băncii, urmată de săritură în adîncime (cu extensie, în echer, cu strîngerea genunchilor la piept, cu depărtarea şi apropierea picioarelor etc.) (fig. 166, a).

41. Din alergare în urcare, pe banca înclinată sprijinită pe bara fixă joasă : bătaie pe capătul băncii, urmată de săritură în adîncime (cu extensie, în echer, cu ghemuirea picioarelor la piept, cu depărtarea şi apropierea picioarelor etc.) (fig. 166, b).



a



b

FIG. 166

a) LA BANCA AŞEZATĂ TRANSVERSAL

42. De pe loc : bătaie pe ambele picioare, săritură cu sprijin pe mîini, cu trecerea picioarelor în ghemuit peste două bănci suprapuse aşezate transversal.

43. Cu elan : bătaie pe ambele picioare, săritură cu sprijin pe mîini, cu trecerea picioarelor în ghemuit peste 3—4 bănci suprapuse aşezate transversal şi coborîre prin extensia trunchiului (fig. 167, *a*).

44. Cu elan : bătaie pe ambele picioare, săritură în sprijin ghemuit, pe 2—3 bănci suprapuse aşezate transversal, împingere puternică cu ambele picioare pe bancă şi coborîre pe saltea prin săritură în adîncime cu extensia trunchiului şi ducerea braţelor lateral sau sus (fig. 167, b).

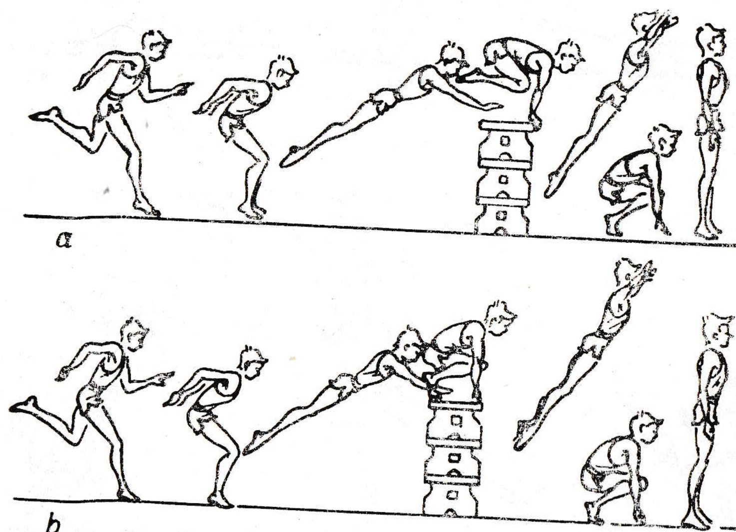


FIG. 167

Indicaţii : săritura în adîncime, din sprijin ghemuit pe bancă, se poate face în forme diferite : cu ducerea braţelor prin înainte sus, cu ducerea picioarelor apropiate sau depărtate în echer, cu întoarceri de 90—180—360° etc.

45. Cu elan : bătaie pe ambele picioare, săritură în sprijin depărtat peste 3—4 bănci suprapuse aşezate transversal şi coborîre prin extensia trunchiului şi apropierea picioarelor (fig. 168).

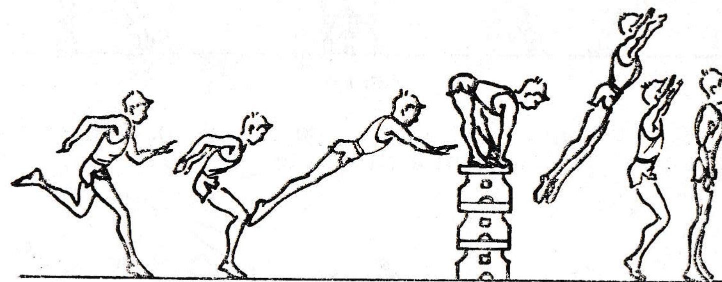


FIG. 168

46. Cu elan : bătaie pe ambele picioare, săritură prin ghemuit sau cu picioarele întinse printre mîini, peste 2—4 bănci suprapuse aşezate transversal (fig. 169).

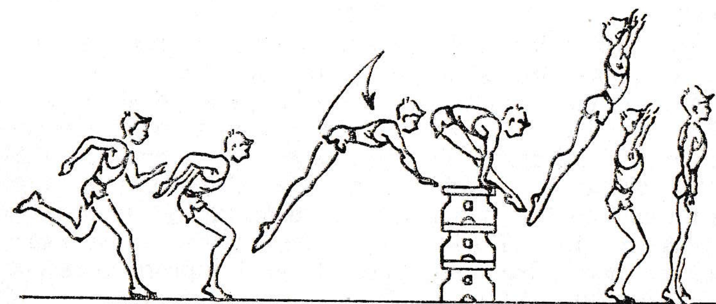


FIG. 169

47. Cu elan : bătaie pe un picior, săritură peste 3—4 bănci suprapuse aşezate transversal, cu trecerea picioarelor printre braţe cu sprijin înapoi (săritura „hoţului") (fig. 170).

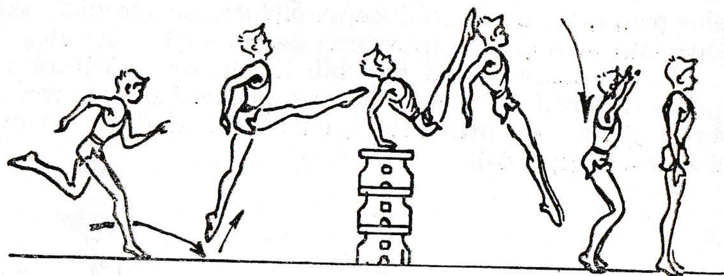


FIG. 170

48. Cu elan : îndreptare de pe cap, de pe banca așezată transversal acoperită cu o saltea (fig. 171).

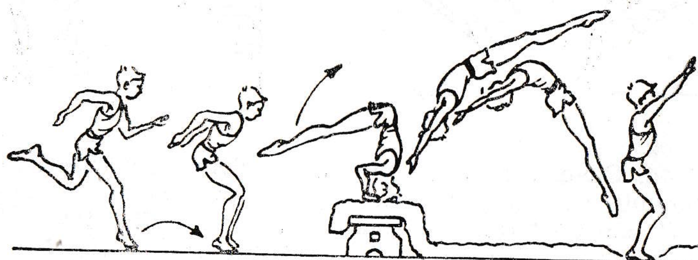


FIG. 171

49. Îndreptare de pe cap peste două bănci suprapuse așezate transversal și acoperite cu o saltea.

50. Cu elan : bătaie pe ambele picioare și săritură peste 3—4 bănci suprapuse așezate transversal, prin răsturnare cu îndreptare de pe ceafă sau de pe cap (fig. 172).

51. Cu elan : bătaie pe ambele picioare, îndreptare de pe cap pe trei bănci suprapuse acoperite cu o saltea, deplasare prin sărituri succesive pe ambele picioare, săritură cu rostogolire lungă peste 3 bănci suprapuse așezate transversal (fig. 173).

52. Cu elan : bătaie pe ambele picioare și trecere peste 3—4 bănci suprapuse așezate transversal cu răsturnare prin stînd pe mîini cu corpul și brațele întinse (fig. 174, a).

53. Cu elan perpendicular pe 2—4 bănci suprapuse : săritură prin stînd pe mîini cu întoarcere de 90—180—360° (fig. 174, b).

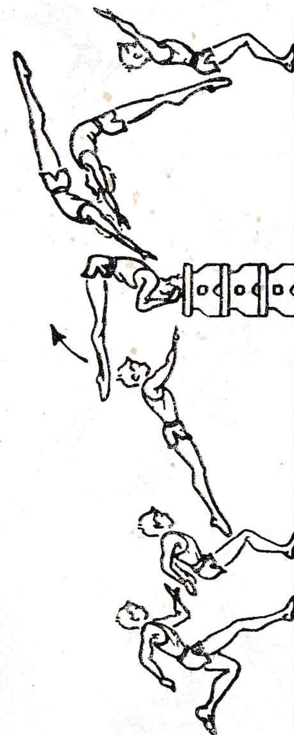


FIG. 172

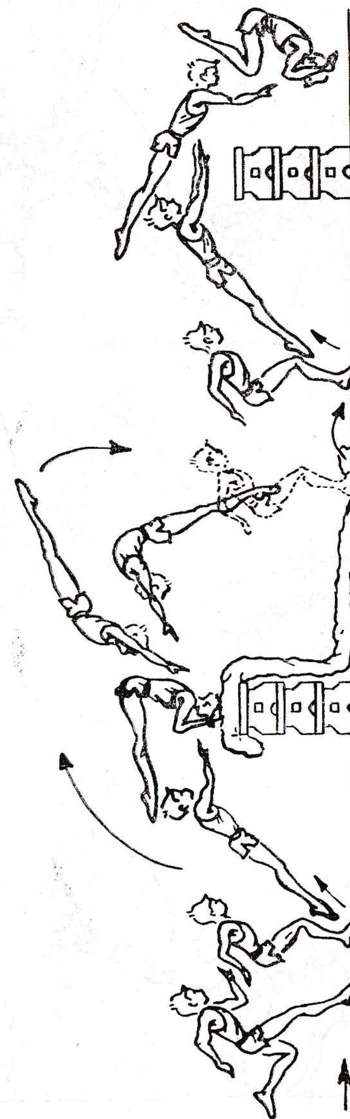


FIG. 173

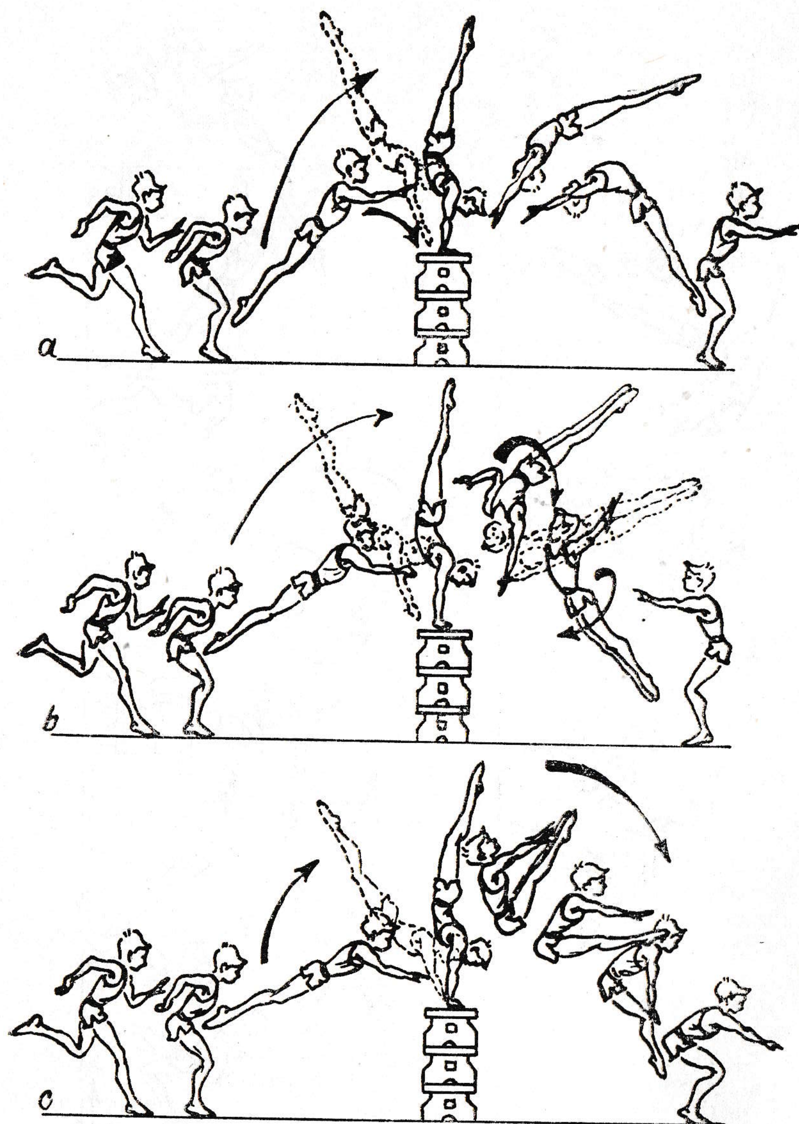
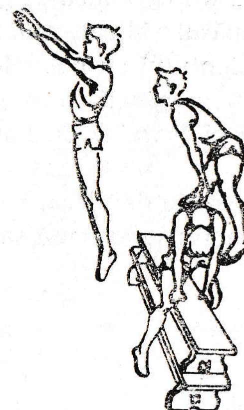


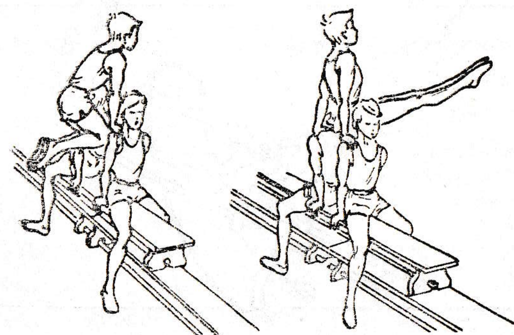
FIG. 174

54. Cu elan perpendicular pe două bănci suprapuse : săritură prin stînd pe mîini cu echer (fig. 174, c).

55. Cu elan : bătaie pe ambele picioare și săritură cu depărtarea picioarelor peste două bănci suprapuse așezate transversal și peste un partener așezat călare peste cele două bănci (cu spatele ușor arcuit și sprijinit în față pe brațe) (fig. 175).


FIG. 175

56. Cu elan : bătaie pe ambele picioare, săritură în echer cu sprijin pe umărul a doi parteneri care stau călare, spate în spate, pe două bănci suprapuse așezate transversal (fig. 176).


FIG. 176

b) LA BANCA AȘEZATĂ LONGITUDINAL (SAU OBLIC)

57. Din stînd alături de banca înclinată cu fața spre capătul ridicat, apucînd marginile laterale ale băncii cu mîinile față în față : săritură peste bancă în partea opusă cu sprijin pe brațe, cu picioarele întinse și lipite (fig. 177, a).

58. Din stînd, alături de banca de gimnastică înclinată, cu privirea spre capătul ridicat, mîinile apucă marginile laterale la nivelul pieptului cu palmele față în față : săritură în partea opusă a băncii, prin sprijin pe brațe, cu trecerea succesivă a picioarelor, cu forfecare oblică înapoi sus (fig. 177, b).

59. Din aceeași poziție de plecare, dar cu privirea spre capătul de jos al băncii : se execută săriturile de la ex. 57 și 58 (fig. 177, c).

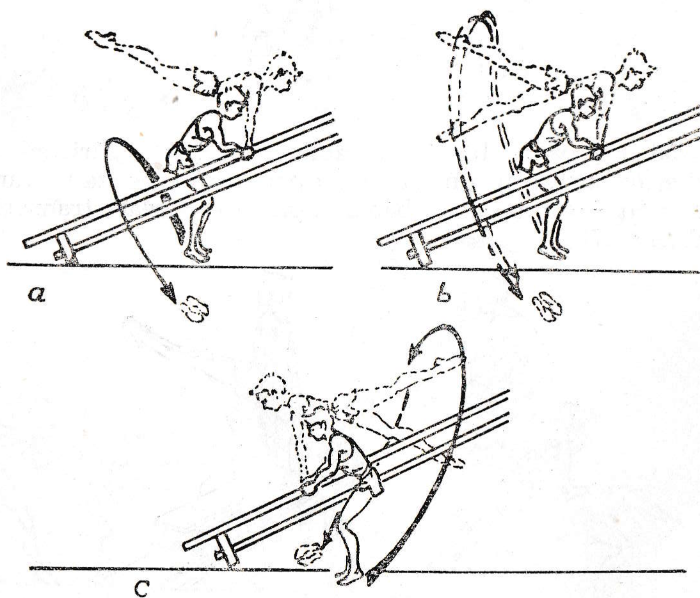


FIG. 177

Indicații : la toate săriturile la banca înclinată contactul mîinilor pe bancă se menține tot timpul săriturii, iar brațele se îndoaie ușor din coate.

60. Cu elan oblic : bătaie pe un singur picior, săritură în echer cu sprijin succesiv pe spate pe o bancă ridicată la o înălțime potrivită (60—110 cm) (fig. 178).

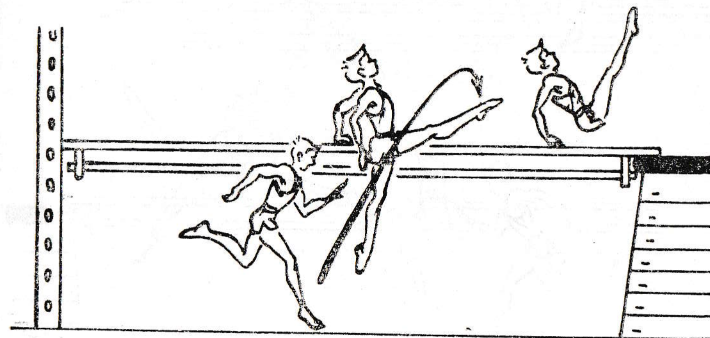


FIG. 178

61. Cu elan : bătaie pe un picior, săritură cu forfecare sau cu rostogolire peste 1—3 bănci suprapuse, ca la săritura în înălțime (fig. 179, a).

62. Cu elan oblic : bătaie pe un singur picior, trecere peste bancă cu sprijin succesiv înapoi cu forfecarea picioarelor (fig. 179, b).

63. Două bănci înclinate și paralele sînt sprijinite cu un capăt pe 3—5 cutii de ladă, iar celălalt capăt pe sol. Cu elan printre cele două bănci înclinate : bătaie pe ambele picioare și săritură peste lada așezată transversal, cu ghemuirea picioarelor și cu sprijin pe capătul ridicat al celor două bănci (fig. 180).

64. Aceeași aranjare a aparatelor : cu elan printre cele două bănci, bătaie pe un singur picior, săritură peste ladă prin trecerea picioarelor printre brațe prin sprijin înapoi pe cele două bănci (variantă la săritura „hoțului").

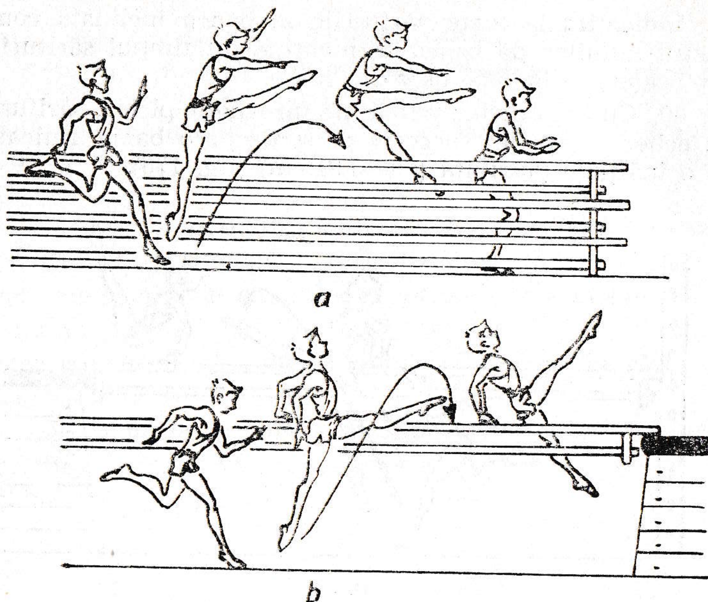
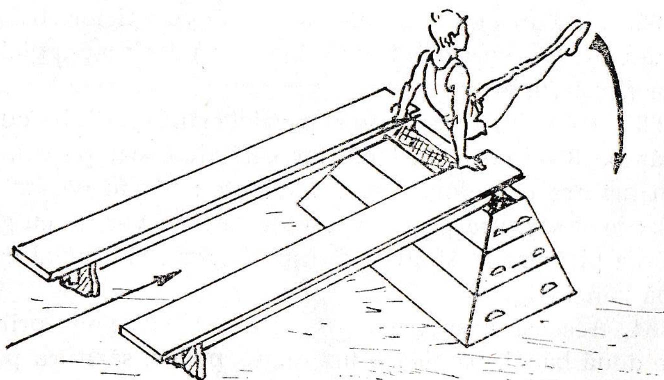
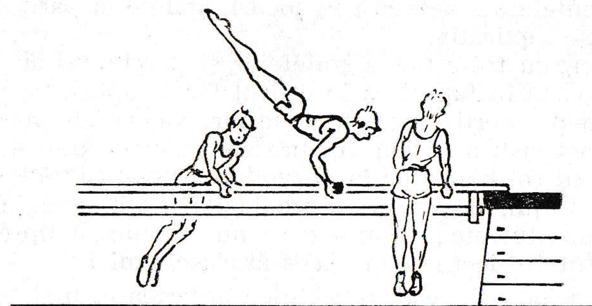


FIG. 179


FIG. 180

65. Cu elan : bătaie pe ambele picioare și săritură oblică cu fața în jos peste 2—4 bănci suprapuse, prin ghemuirea picioarelor, prin echer sau întins (fig. 181).


FIG. 181

Indicații : pentru toate săriturile care se fac cu sprijinul piciorului sau al mîinilor pe o bancă sau pe mai multe bănci suprapuse se vor lua măsurile necesare pentru fixarea băncilor.

Pentru aceasta se va recurge fie la ajutorul elevilor, fie la fixarea băncilor cu ajutorul celor două balamale metalice montate pe partea inferioară a scîndurii de ședere.

La săriturile care se fac peste o înălțime mai mare, peste 2—4 bănci suprapuse sau într-o combinație care cuprinde rostogoliri, răsturnări cu sprijin sau salturi, este obligatorie întrebuințarea saltelei de gimnastică.

La un însemnat număr din săriturile descrise mai sus se poate lucra simultan cu 2—3—4—5 elevi, datorită lungimii băncii care permite executarea concomitentă a aceleiași sărituri de către un număr mai mare de elevi.

ȘTAFETE ȘI PARCURSURI APLICATIVE

Deprinderile motrice formate și consolidate în cadrul lecțiilor de educație fizică, în sălile de gimnastică sau pe terenurile de sport special amenajate, trebuie perfecțio-

nate prin aplicarea lor în condiții concrete, naturale și de o diversitate cît mai mare.

Cea mai bună formă de folosire și aplicare a deprinderilor nou formate ne-o asigură introducerea elementelor fundamentale ale acestora în jocuri, ștafete și parcursuri cu caracter aplicativ.

Principala trăsătură a ștafetelor și parcursurilor aplicative constă în faptul că în cadrul lor se aplică priceperile și deprinderile însușite anterior, valorificîndu-le. O altă caracteristică rezidă din prezența elementului de întrecere, cu rol hotărîtor în dezvoltarea unor calități, cum ar fi : curajul, hotărîrea, prezența de spirit, imaginația, discernămîntul etc., de aceea ele nu trebuie să lipsească din conținutul lecțiilor mai ales la clasele mici.

Cunoscînd, din cadrul lecțiilor anterioare, mai multe procedee sau modalități de rezolvare a diferitelor sarcini ce le sînt trasate, participanții sînt puși în situația *de a alege pe cele mai potrivite* și a le folosi în condiții avantajoase lor sau echipei din care fac parte.

Ștafetele și parcursurile aplicative permit să se efectueze repede, sigur și relativ ușor, schimbări de direcție și mișcări compensatorii ale întregului corp, obișnuiesc participanții cu cea mai eficientă modalitate de depășire sau evitare a obstacolelor.

Marea lor varietate și accesibilitate contribuie la dezvoltarea motricității complexe a tinerilor, la dezvoltarea îndemînării, a coordonării, a spiritului de observație și a capacității de a trece cu rapiditate de la o mișcare la alta.

Încă o trăsătură definitorie a acestui grup de exerciții rezultă din caracterul lor atractiv, emoțional și spectaculos, pe care îl poate imprima desfășurarea lor sub formă de întrecere.

Ștafetele și parcursurile aplicative au o structură simplă, fără complicații de ordin tehnic. În execuția lor predomină sarcina dezvoltării forței musculare necesare executării oricărui exercițiu, a dezvoltării calităților motrice de bază și a capacității de a aplica cunoștințele și deprinderile însușite anterior în condiții noi și variate.

Prin modul lor de desfășurare, aceste exerciții se prezintă ca acțiuni simultane (executate în același timp de

către toți participanții, în care se urmărește rapiditatea execuției, omogenizarea aptitudinilor în execuția pe echipă, lupta cu adversarul etc.) sau ca acțiuni succesive (ștafete, torente, suveici etc.).

În stabilirea structurilor de ștafete și parcursuri aplicative este indicat ca ele să fie construite numai din mișcări cunoscute anterior de elevi, ca părțile componente ale acestora să cuprindă atît părți ușoare, cît și unele elemente mai dificile, care să constituie puncte de verificare a posibilităților fizice și psihice ale executanților.

Înainte de a ne angaja elevii în execuția unor ștafete și parcursuri aplicative, se recomandă o parcurgere lentă a traseului, însoțită de explicarea clară, concisă și atractivă, a parcursului, și de demonstrarea sa integrală. Cu acest prilej se informează asupra locului de amplasare a obstacolelor care trebuie depășite, a modalităților de rezolvare a tuturor sarcinilor.

Învățarea unor mișcări noi în ștafete și parcursuri aplicative este contraindicată, chiar dacă acestea au un grad scăzut de dificultate. Nerespectarea acestor recomandări se soldează de cele mai multe ori cu eșecuri sau accidente.

Structura unor ștafete sau parcursuri aplicative poate fi menținută neschimbată un anumit număr de lecții. Apoi se recomandă introducerea unor elemente noi, în ceea ce privește structura parcursului, așezarea aparatelor, modul de execuție a unor mișcări etc.

În organizarea ștafetelor și parcursurilor aplicative, așezarea aparatelor (obstacolelor) ridică unele probleme organizatorice care se cer respectate. Astfel se recomandă ca modul de manevrare și așezare a acestora în sală să se facă într-o manieră care să afecteze cît mai puțin densitatea lecției. Pentru aceasta este recomandabil ca la transportul și așezarea aparatelor să fie angajați cît mai mulți elevi, iar distanțele de deplasare a obiectelor și aparatelor să fie cît mai scurte și cît mai apropiate în raport cu locul lor obișnuit de așezare în sală. În același timp este bine să se supravegheze și modul de manevrare a aparatelor de către elevi și să se insiste asupra atenției cu care se fac deplasarea, montarea și demontarea acestora,

atît pentru evitarea accidentelor, cît și pentru asigurarea integrității aparatelor în timpul manevrelor.

În primele ștafete descrise, banca este singurul aparat folosit : alergările și deplasările se fac exclusiv în jurul băncilor, peste bănci sau pe bănci.

În continuare sînt prezentate apoi ștafete și parcursuri aplicative construite din exerciții la banca de gimnastică, cu folosirea unor obiecte portative (mingi medicinale, cercuri, cutii de deval etc.) și apoi parcursuri aplicative care se execută cu ajutorul altor aparate : capră, ladă, cal, bîrnă de echilibru, paralele, bară fixă, scară fixă.

Ștafetele descrise sînt numai exemple. Ele pot fi ușurate sau complicate, potrivit nivelului de pregătire a colectivului și posibilităților materiale de lucru.

Se recomandă ca ștafetele în care se folosește banca de gimnastică să cuprindă cît mai multe elemente cu caracter aplicativ, ca : tîrîre, cățărare, echilibru, transport de greutăți, echilibru cu transport de greutăți și cu treceri peste obstacole etc.

ȘTAFETE ȘI PARCURSURI APLICATIVE EXECUTATE EXCLUSIV LA BANCĂ

1. Colectivul este organizat pe două sau mai multe șiruri, de cîte 5—10 executanți pe fiecare șir, așezate în spatele liniei de plecare.

La distanța de 10—12 m, în fața fiecărui șir, se află o bancă așezată în lungime : alergare cu ocolirea băncii din fața șirului, cu revenire la locul de plecare, atingerea coechipierului rămas în față și așezarea în spatele șirului. Șirul care a terminat primul alergarea cu ocolirea băncii va fi declarat cîștigător.

2. Din aceeași formație, în fața fiecărui șir se află cîte trei bănci așezate în lungime, pe aceeași linie și la distanță de cîte 1,5—2 m una de alta : alergare șerpuită printre bănci la ducere și întoarcere prin alergare în linie dreaptă, fără șerpuire (fig. 182, a) sau cu șerpuire (fig. 182, b).

3. Din aceeași formație. În fața fiecărui șir se află cîte două bănci : prima așezată transversal, la 6—8 m de linia de plecare, iar a doua în lungime, la cca 10—12 m de linie :

1 în continuare

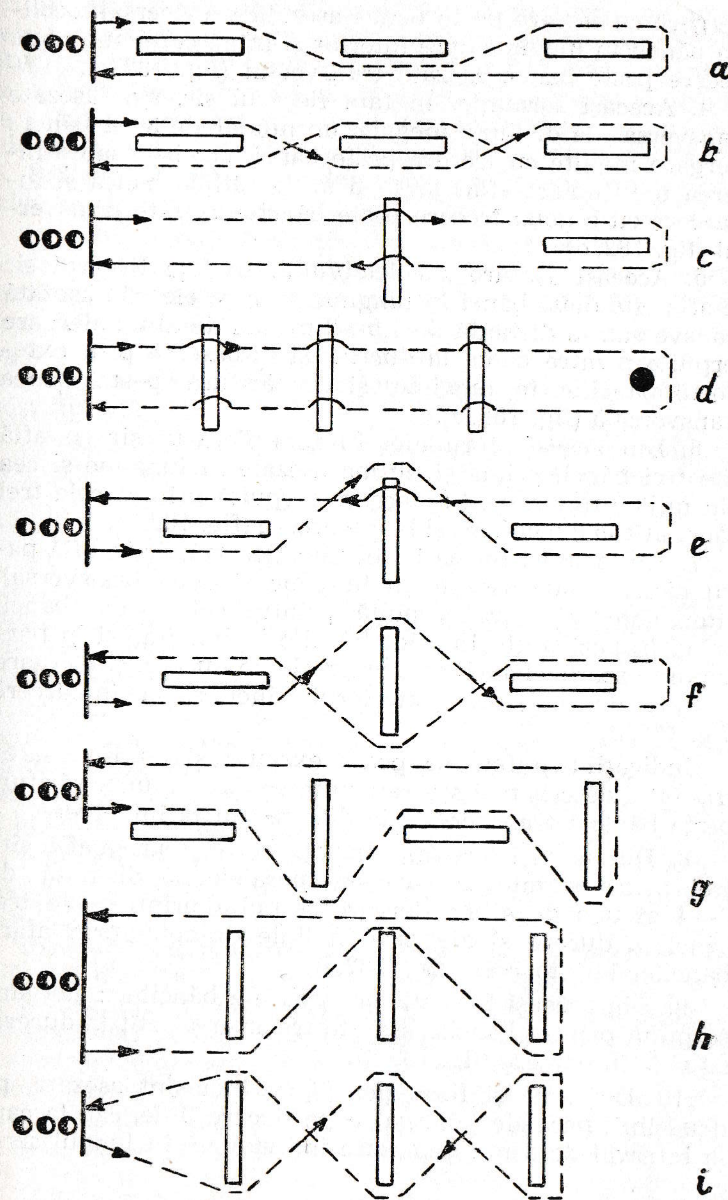


FIG. 182

alergare cu trecere peste banca așezată transversal, ocolirea băncii în lungime spre interior și întoarcere cu o nouă trecere peste banca așezată transversal (fig. 182, c).

4. Aceeași formație. În fața fiecărui șir, sînt așezate transversal, la distanțe inegale, un număr de 3—4 bănci : alergare înainte cu trecere peste bănci, ocolirea sau atingerea unui obiect aflat la 4—5 m de ultima bancă și întoarcere cu o nouă trecere peste băncile așezate transversal (fig. 182, d).

5. Aceeași așezare a colectivului. În fața fiecărui șir se află cîte două bănci în lungime și între ele una așezată transversal, la distanță de 1,5—2 m una de alta : alergare șerpuită printre bănci la ducere, și întoarcere prin exteriorul băncilor în lungime și cu săritură peste banca transversală (fig. 182, e).

6. Din aceeași formație. În fața fiecărui șir se află cîte trei bănci, prima și ultima așezate în lungime și cea din mijloc transversal : alergare șerpuită printre cele trei bănci atît la ducere, cît și la întoarcere (fig. 182, f).

7. Din aceeași formație. În fața fiecărui șir se află patru bănci : două așezate în lungime și două transversal, intercalate ; alergare șerpuită printre cele patru bănci, avînd în partea din interior băncile în lungime și în partea din exterior băncile transversale, la ducere, și alergare în linie dreaptă, prin exteriorul băncilor, la întoarcere (fig. 182, g).

Indicații : ștafeta se poate executa și cu inversarea traseului descris mai sus sau cu introducerea unor sărituri peste băncile transversale la ducere sau la întoarcere.

8. Din aceeași formație. În fața fiecărui șir se află cîte trei bănci așezate transversal, paralele, la distanță de 3—4 m una de alta : alergare șerpuită printre cele trei bănci la ducere și alergare în linie dreaptă, prin afara băncilor la întoarcere (fig. 182, h).

9. Din aceeași formație și așezare a băncilor : alergare șerpuită printre băncile așezate transversal atît la ducere, cît și la întoarcere (fig. 182, i).

10. Din aceeași formație. Opt bănci sînt așezate pe două linii paralele (cîte patru pe fiecare linie, cap la cap) la interval de 3 m : deplasare individuală în lungul șirului de bănci — la prima bancă sărituri în zigzag pe ambele picioare de pe o parte pe alta ; pe a doua bancă sărituri pe vîrfuri pe ambele picioare cu deplasare înainte, pe a treia bancă mers înainte din sprijin culcat înapoi ; pe a patra bancă mers înainte prin sărituri de pe picioarele depărtate sprijinite pe sol, în sprijin călare (fig. 183).

Indicații : formele de deplasare pe fiecare bancă descrise pot fi schimbate.

11. Din aceeași formație. În fața fiecărui șir se află cîte un tunel, format din două șiruri a cîte două bănci așezate în lungime, cap la cap, la interval de 1,5 m și de două bănci așezate transversal, suprapuse și cu stinghia îngustă sus : tîrîre pe sub tunelul format de bănci la ducere și alergare prin exteriorul tunelului la întoarcere (vezi fig. 140).

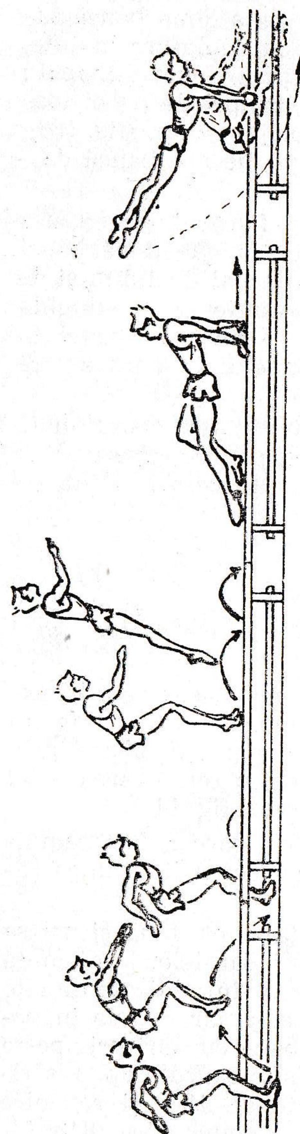
12. Din aceeași formație : aceeași ștafetă, continuată cu alergare după ieșirea de sub tunel, pînă la capătul sălii și cu sărituri peste băncile așezate transversal la întoarcere.

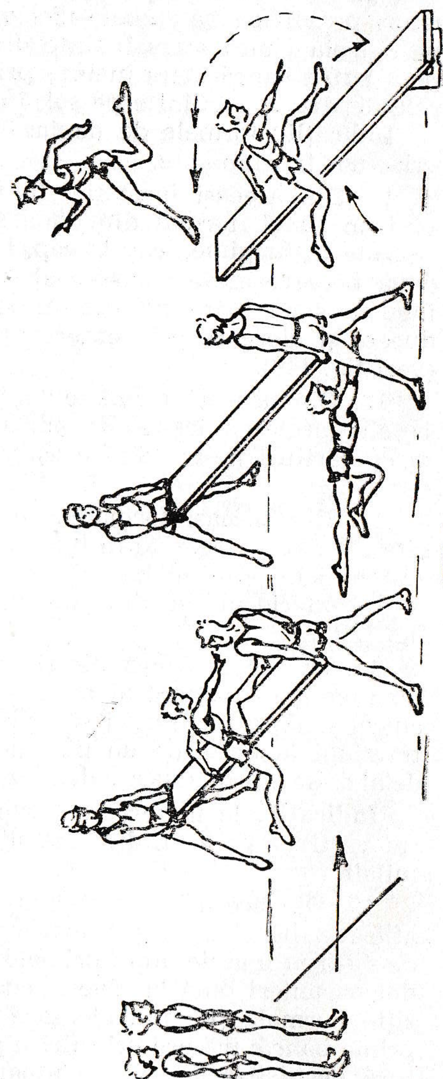
13. Din aceeași formație. În fața fiecărui șir se află cîte 2—4 bănci așezate în lungime, cap la cap : tîrîre prin tracțiuni în brațe în lungul băncilor la ducere și alergare prin exteriorul șirului de bănci la întoarcere (vezi fig. 139, a).

14. Din aceeași formație și cu aceeași așezare a băncilor : alergare în perechi pînă la prima bancă, așezare în culcat înainte în perechi și tîrîre de-a lungul băncii prin tracțiuni în brațe de un partener și cu remorcarea celui de al doilea, prin apucare de glezne (vezi fig. 141).

Indicații : la întoarcere partenerul care a fost remorcat va trece pe locul din față și va efectua tracțiunea celuilalt.

15. Din aceeași formație. În fața celor două șiruri se află trei bănci așezate transversal și paralele, la distanță de 4—5 m una de alta ; primele două sînt ridicate de cîte doi parteneri pînă la nivelul coapselor, iar a treia în poziție normală pe sol : alergare liberă cu sărituri peste prima bancă, trecere prin tîrîre pe sub banca a doua, săritură peste banca ultimă, întoarcere de 180° și revenire la locul de plecare prin exteriorul băncilor (fig. 184).





16. Din aceeaşi formaţie. În faţa celor două şiruri se află patru bănci, prima aşezată în lungime, în poziţie normală, a doua tranversal, suprapusă pe prima şi cu stinghia îngustă sus, în formă de cruce, a treia şi a patra aşezate transversal, ridicate la cîte un capăt şi susţinute de un partener la nivelul şoldurilor : alergare cu săritură peste prima bancă, trecere prin tîrîre pe sub banca ridicată de partener şi prin săritură peste banca neridicată la ducere şi alergare prin exterior la întoarcere (fig. 185).

17. Două şiruri paralele a cîte două bănci aşezate cap la cap, la interval de 2—3 m, cu 6—8 participanţi în poziţia stînd depărtat peste bancă, la distanţă de 0,50—1,0 m unul de altul, cu faţa în aceeaşi direcţie : la semnal ultimul executant din fiecare şir porneşte în tîrîre din spate spre înainte pe sub picioarele coechipierilor, de-a lungul băncii pînă la capătul şirului de bănci, unde se ridică în depărtat în faţa primului partener. Imediat ce primul executant a început să treacă pe sub tunelul format de coechipieri, începînd deplasarea înainte, al doilea, din spate, devenit ultimul, se apleacă şi urmează pe primul în executarea tîrîrii pe bancă înainte. În timp ce o parte din participanţi execută tîrîrea pe bancă, pe sub tunelul de picioare, coechipierii care stau călare pe bancă se deplasează uşor înapoi, prin paşi mărunţi, ocupînd locul liber lăsat prin plecarea primilor executanţi şi făcîndu-le acestora loc în faţă pentru prelungirea tunelului după executarea tîrîrii (fig. 186).

18. Colectivul este organizat pe două şiruri paralele de cîte două bănci, aşezate cap la cap, cu participanţii în poziţia şezînd, faţă în faţă, transversal pe bancă, cu picioarele întinse. La semnal, primul executant din fiecare şir de bănci porneşte în alergare, în prelungirea băncii, pînă la un punct dinainte stabilit, se întoarce prin spatele şirului şi se aşază în partea opusă locului de plecare în aceeaşi poziţie cu ceilalţi coechipieri.

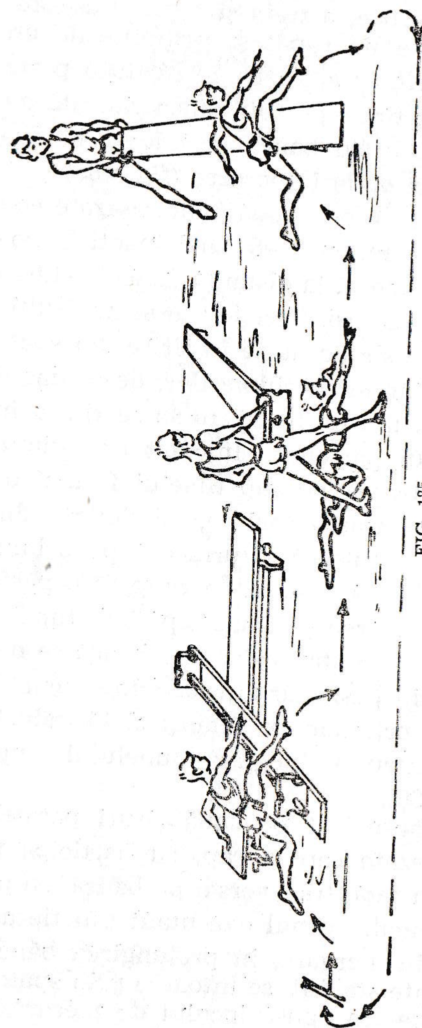


FIG. 185

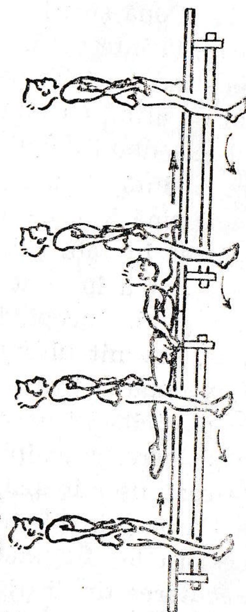


FIG. 186

În timpul alergării, ceilalţi participanţi se deplasează lateral, spre locul de alergare, prin răsuciri de trunchi şi prin sprijin alternativ pe călcîie şi şezută (fig. 187).

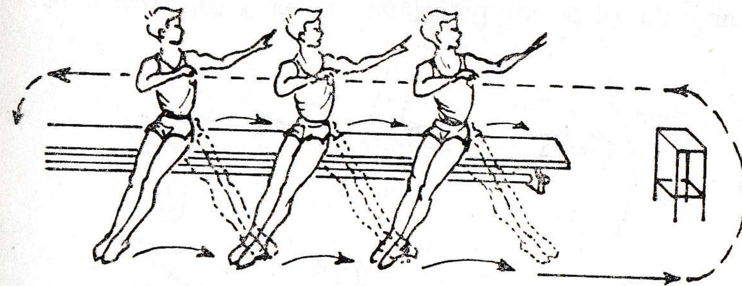


FIG. 187

19. Participanţii sînt aşezaţi pe două şiruri, fiecare şir în dreptul a 2—3 bănci aşezate în lungime, cap la cap: alergare pînă în dreptul băncilor apoi deplasare laterală, în sprijin culcat înainte cu mîinile pe bancă şi picioarele pe sol, pînă la capătul băncilor, întoarcere în alergare şi predarea ştafetei celui de al doilea coechipier (fig. 188, a).

20. Acelaşi exerciţiu, efectuat cu deplasare pe băncile aşezate cap la cap, în sprijin culcat înainte cu vîrfurile picioarelor pe bancă şi mîinile pe sol (fig. 188, b).

21. Acelaşi exerciţiu efectuat cu deplasare laterală în sprijin culcat înainte cu vîrfurile picioarelor pe bancă şi mîinile pe sol prin sărituri laterale succesive pe braţe (fig. 188, c).

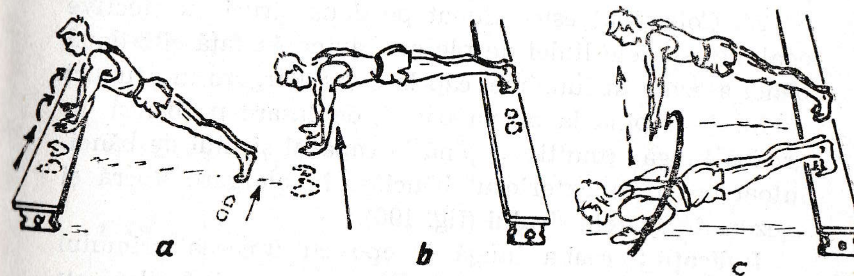


FIG. 188

22. Doi executanți la o bancă, așezați cu capul în direcții opuse, în sprijin culcat înainte cu vîrfurile picioarelor pe bancă și mîinile pe sol : deplasare circulară cu menținerea punctului de sprijin pe același loc, cu încercarea de a-l prinde pe celălalt partener (fig. 189, a, b).

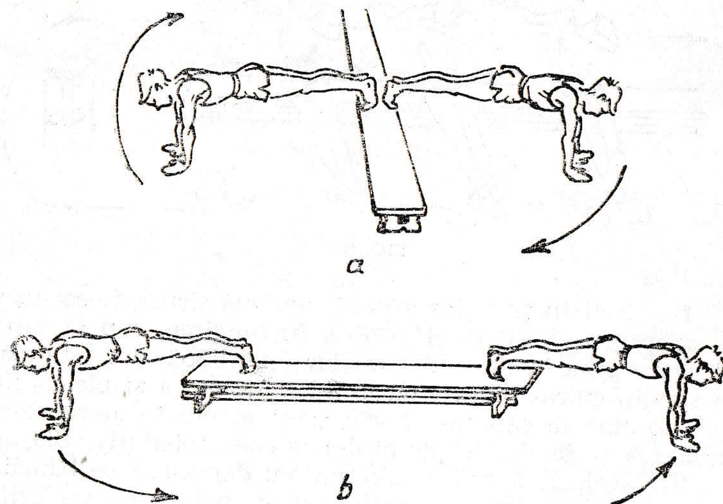


FIG. 189

Indicații : exercițiul se poate efectua cu sprijinul picioarelor pe mijlocul băncii sau la cele două capete.

În ultima variantă cîștigă participantul care a executat primul o deplasare de 360° sau de 720°.

23. Colectivul este adunat pe două șiruri cu efective egale, în spatele liniei de plecare, avînd în față cîte două bănci așezate în lungime, cap la cap : alergare în grupuri a cîte 4—6 pînă la prima bancă, deplasare pe bancă în „roabă lungă" (multiplă) pînă la capătul șirului de bănci, întoarcere prin exteriorul băncilor în alergare liberă și așezare în spatele șirului (fig. 190).

Indicații : roaba lungă începe cu urcarea primului component al grupului pe bancă și se termină odată cu

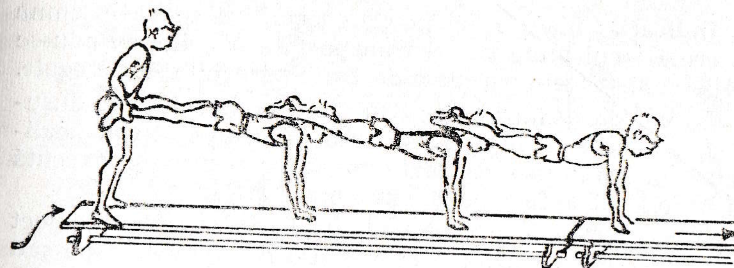


FIG. 190

coborîrea fiecărui participant de pe banca a doua. Grupul al doilea din fiecare șir pornește după ce ultimul component al primei grupe a trecut linia de plecare.

24. Colectivul este adunat în perechi, pe două echipe, egale ca număr, în spatele liniei de plecare, avînd în față un număr de bănci, așezate transversal, egal cu numărul perechilor de participanți din fiecare echipă : alergare în perechi pînă la prima bancă, ridicarea băncii prin apucare de cele două capete, transportul ei spre linia de plecare și așezare în poziție normală pe sol la 4—5 m de linie. A doua pereche aduce banca următoare și o așază între prima bancă și linia de plecare și așa mai departe. După ce toate băncile au fost aduse spre linia de plecare, se va proceda la transportul lor înapoi, pe locul de pe care au fost aduse inițial (fig. 191).

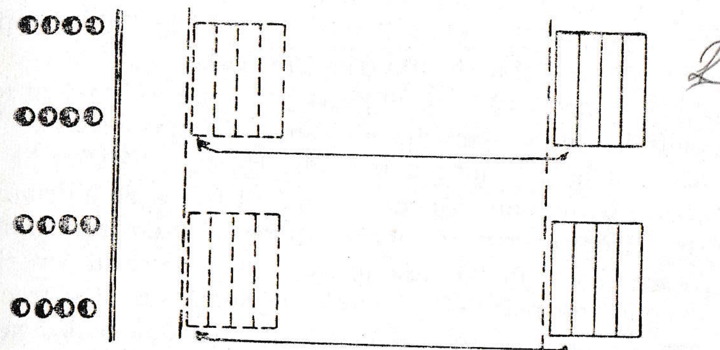


FIG. 191

Indicații : înainte de începerea ștafetei se va însemna cu cretă locul unde vor fi transportate băncile, avîndu-se grijă ca distanțele parcurse de toate perechile să fie egale.

Se vor da penalizări pentru trîntirea băncilor pe dușumea, pentru ciocnirea și așezarea lor neatentă sau nealiniate, insistîndu-se ca toate manevrele care se execută cu băncile să se facă cu cea mai mare grijă.

Aceeași ștafetă se poate efectua cu așezarea unui obiect pe bancă, al cărui transport necesită o grijă deosebită sau atenție la manevrarea băncilor (scaun, minge medicinală, sac cu nisip etc.).

25. Colectivul este repartizat pe grupe a cîte 4—5 executanți la o bancă, în poziția stînd depărtat cu umărul spre bancă. La semnal, întregul grup execută o îndoire cu răsucire a trunchiului înainte, apucă banca cu ambele mîini, o ridică deasupra capului și o trece în partea opusă, așezînd-o pe sol lîngă celălalt picior. Se execută apoi o săritură laterală pe ambele picioare peste bancă, se reia poziția inițială pentru începerea celei de a doua execuții. Mișcarea se repetă de 3—4 ori și se declară învingătoare echipa care a efectuat cel mai repede deplasarea laterală peste bancă în numărul de execuții fixat înainte de începerea concursului (vezi fig. 81).

Indicații : concursul se poate organiza pe 2—4 șiruri paralele, la interval de 4—5 m unul de altul, sau pe un singur șir, cu distanțe de 2—3 m între bănci, întrucît în timpul întrecerii executanții fiind preocupați de rapiditatea efectuării deplasărilor deviază de la linia dreaptă, se pot întîlni și accidenta (fig. 192, a b).

26. Colectivul este împărțit pe grupe a cîte 4 executanți la fiecare pereche de bănci, situate la 20—30 cm distanță una de alta și paralele. Executanții stau în picioare pe una din bănci, cu urmărul la cea de a doua. La semnal, se execută o îndoire cu răsucire de trunchi spre banca liberă (după descrierea de la exercițiul anterior) o apucă de marginile laterale, o ridică sus și o trec în partea opusă, așezînd-o la aceeași distanță de banca pe care stau în picioare.

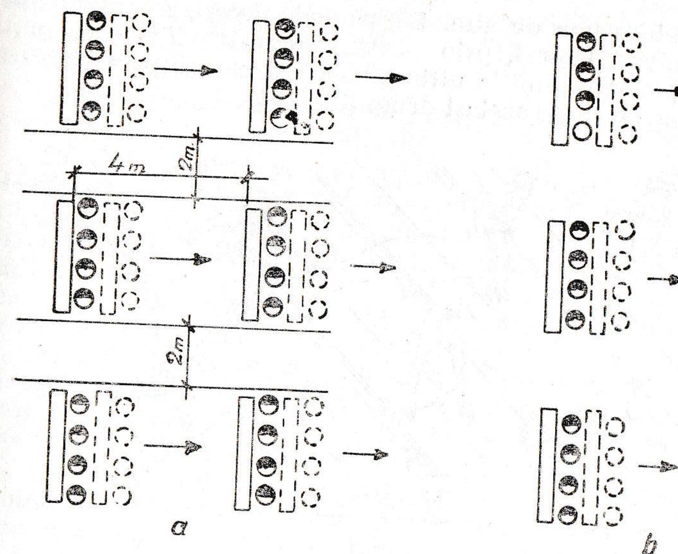


FIG. 192

După așezarea băncii și alinierea ei, trec imediat pe ea, apucă banca pe care au stat pînă atunci, o ridică și o trec din nou peste cap în partea opusă, la fel ca pe prima (fig. 193).

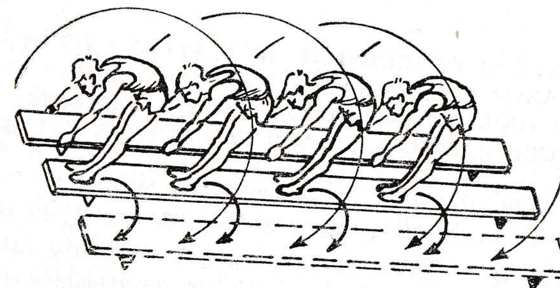


FIG. 193

27. Colectivele de 4—6 executanți sînt așezate cu umărul spre un grup de 4—5 bănci paralele, la distanță de

0,80—1 m una de alta. La semnal, fiecare executant se deplasează lateral, prin sărituri succesive legate pe ambele picioare pînă la ultima bancă și revine prin sărituri în sens opus, pe același drum (fig. 194).

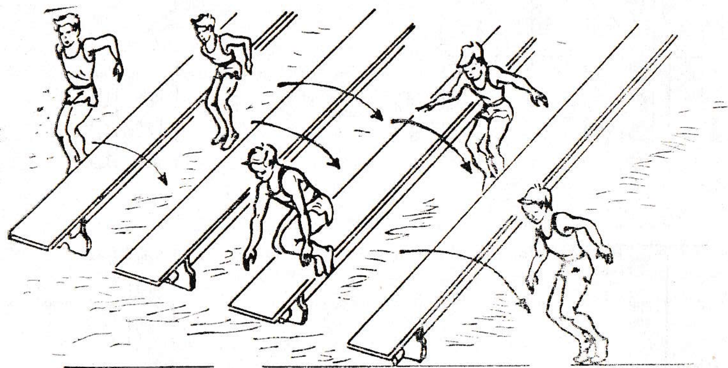


FIG. 194

Indicații: exercițiul se poate executa și prin sărituri înainte pe ambele picioare pe banca așezată transversal, cu întoarcere de 180° după ultima săritură și revenire pe locul de plecare. Se poate desfășura sub formă de concurs, pe serii, semifinale și finale, mai ales cînd efectivul de lucru este numeros.

ȘTAFETE ȘI PARCURSURI APLICATIVE EXECUTATE LA BANCA DE GIMNASTICĂ CU FOLOSIREA UNOR OBIECTE PORTATIVE (MINGI MEDICINALE, CERCURI, BASTOANE, MĂCIUCI, CUTII DE DEVAL ETC.)

28. Șezînd pe două bănci paralele, situate la distanță de 0,50 m una de alta, executanții sînt așezați în perechi cu spatele spre interior și privirea în afară; în fața executanților unuia din cele două rînduri se află cîte o minge medicinală, așezată pe sol și între picioarele acestora. La semnalul de începere mingea este apucată cu ambele mîini și pasată lateral, cu răsucire de trunchi, partenerului

din spate, care o primește, o trece în partea opusă printr-o nouă răsucire de trunchi în sens invers și o restituie primului executant (fig. 195, a).

După executarea numărului de pase fixat, mingea se oprește și se așază jos, în față.

29. Colectivul este organizat în 5—6 grupe a cîte 4—5 executanți, în poziția șezînd călare pe fiecare bancă. Lîngă piciorul din afară al executanților de pe una din băncile din exterior se află o minge medicinală. Distanța între bănci cca 1—1,20 m. La semnalul de începere, executanții de pe bancă lîngă care se află mingea se apleacă, o ridică, o transmit partenerilor de pe banca alăturată printr-o răsucire de trunchi și așa mai departe, pînă la ultima bancă, de unde mingea revine pe același traseu (fig. 195, b). Cîștigă rîndul care a executat cel mai repede pasarea mingii dintr-o parte în alta și înapoi.

30. Același exercițiu se poate executa cu pasarea unui număr de 4—5 mingi în continuare, de la prima spre ultima bancă și înapoi prin pase rapide în „val".

31. Colectivul este așezat pe două șiruri de bănci paralele, la interval de 1—1,20 m, în poziția șezînd călare pe bancă la distanță de 0,80—1 m între executanți. Fiecare șir are în față, la capătul băncii, o minge medicinală. La semnalul de începere, primul executant apucă mingea, o pasează prin lateral partenerului din spate cu o răsucire de trunchi și acesta o preia și o transmite mai departe pînă la capătul șirului. Ultimul executant primește mingea pe o parte și o restituie pentru întoarcere, pe partea cealaltă (fig. 195, c).

32. Același exercițiu se poate efectua, din aceeași formație, prin pasarea consecutivă a unui număr de 4—5 mingi medicinale de la un capăt la altul al băncii și înapoi, prin pase în „val".

33. Din aceeași așezare a colectivului, cu distanța de 1,50—1,80 m între executanți. La semnal, primul executant se apleacă înainte, apucă mingea cu ambele mîini, o ridică deasupra capului cu brațele întinse, se așază pe spate și predă mingea partenerului următor, care execută o îndoire a trunchiului înainte, cu brațele întinse pentru

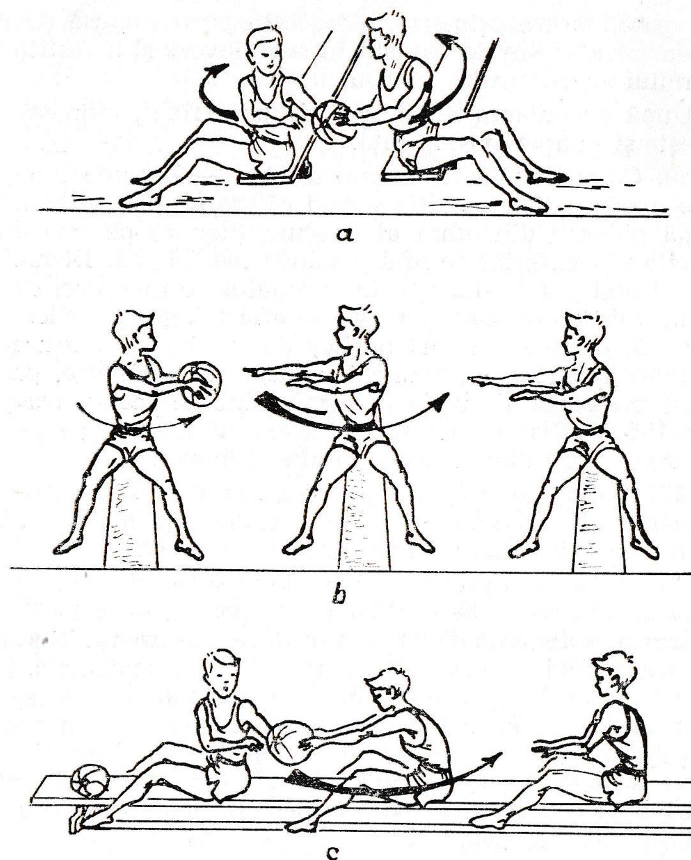


FIG. 195

primirea mingii și predarea ei în continuare în spate (fig. 196, a).

Indicații : exercițiul se poate efectua și prin transmiterea contină a unui număr de 4—5 mingi din față în spate și apoi invers, în „val" (fig. 196, b).

34. Participanții sînt repartizați pe 2—3 grupe a cîte 8—10 executanți, fiecare grupă avînd în față cîte două

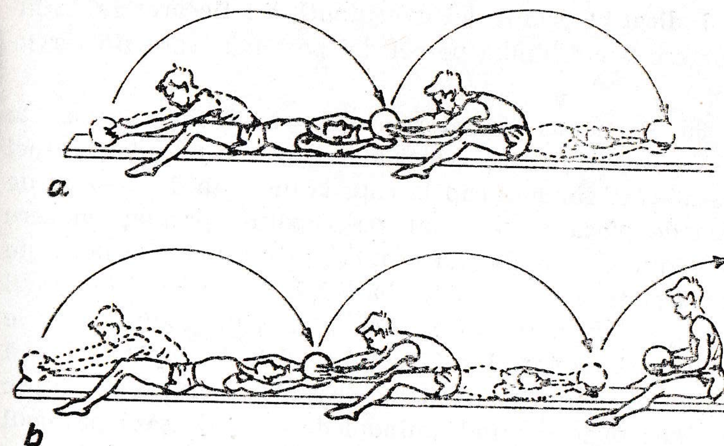


FIG. 196

bănci așezate în lungime, cap la cap, pe care sînt ținute, la intervale egale, cîte 4 cercuri în poziție verticală, paralele cu linia de plecare : executanții din fiecare grupă se deplasează în lungul celor două bănci, în sprijin ghemuit sau pe antebrațe și genunchi, trecînd prin cele patru cercuri, ating sau ocolesc un obiect sau un aparat aflat în continuarea băncilor, se întorc înapoi și se așază la spatele șirului (fig. 197).

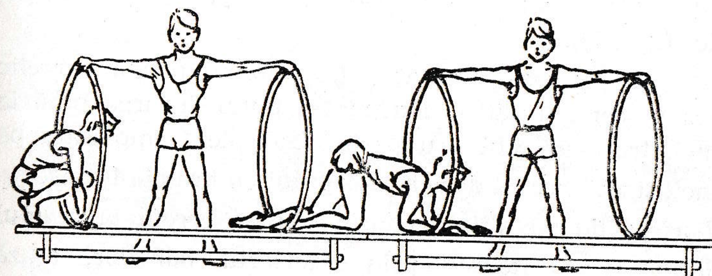


FIG. 197

Indicații : primii doi executanți din fiecare șir la întoarcere vor schimba pe cei doi parteneri care țin cercurile.

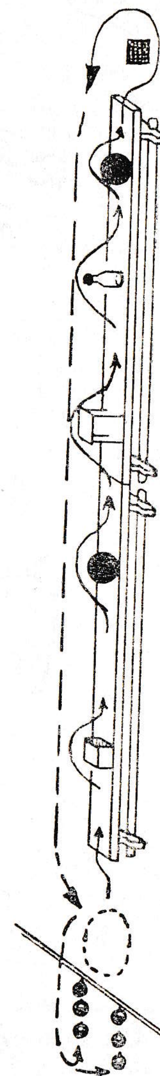
35. Participanții sînt repartizați în două grupe a cîte 4—5 perechi, fiecare grupă avînd în față cîte două bănci așezate în lungime, cap la cap, la distanța de 5—7 m de linia de plecare, care au pe capătul apropiat un cerc în poziție orizontală. La semnal, prima pereche pornește în alergare pînă la capătul băncii, intră amîndoi în cercul aflat pe bancă, îl ridică pînă la nivelul șoldurilor și se deplasează în interiorul cercului pînă la capăt, coboară de pe bancă, scot cercul pe deasupra capului, se întorc pe lîngă bancă, ținînd amîndoi de cerc, îl așază pe locul de unde l-au luat și trec la spatele șirului (fig. 198).

36. Din aceeași formație și organizare a colectivului, dar cu cercul așezat în fața primei perechi a fiecărui șir. La semnal prima pereche intră în cerc, se deplasează cu cercul la nivelul șoldurilor pînă la bancă și pe cele două bănci așezate în lungime, se întoarce prin exteriorul băncilor păstrînd amîndoi contactul cu cercul și apoi îl așază în poziția inițială.

37. Din aceeași formație și organizare a colectivului, dar cu introducerea unor obstacole de-a lungul celor două bănci (mingi medicinale, măciuci, cuburi, sticle de deval etc.), deplasarea în cerc în perechi cu trecere peste obstacole (fig. 199).

38. Din aceeași formație. La semnal, prima pereche intră în cerc, îl ridică deasupra capului, aleargă pînă la bănci, trece în echilibru peste obstacolele amplasate pe bănci, ținînd cercul deasupra capului cu brațele întinse, la coborîrea de pe ultima bancă coboară cercul la nivelul șoldurilor, se întoarce prin exteriorul băncilor, așază cercul pe poziția inițială și trece la spatele șirului (fig. 200).


FIG. 198


FIG. 199

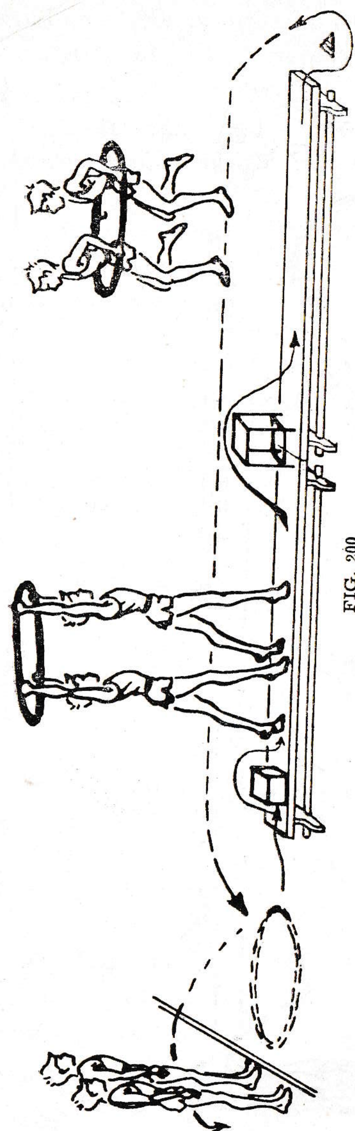


FIG. 200

ȘTAFETE ȘI PARCURSURI APLICATIVE EXECUTATE LA BANCĂ ÎMPREUNĂ CU ALTE APARATE DE GIMNASTICĂ

39. Colectivul este organizat pe două șiruri egale ca număr, în spatele liniei de plecare, avînd fiecare în față (la cca 5 m) cîte două bănci așezate cap la cap (prima bancă orizontală și a doua înclinată sprijinită pe lada de gimnastică) și o saltea. La semnal, primul executant parcurge în alergare distanța pînă la prima bancă, în mers pe patru labe cu genunchii îndoiți pe cele două bănci, ridicare în stînd la capătul de sus al băncii, săritură în adîncime cu ducerea brațelor lateral (sus) și aterizare elastică, urmată de rostogolire pe saltea (fig. 201).

40. Din aceeași formație, avînd în față trei bănci : prima orizontală, a doua înclinată și a treia orizontală sprijinită cu ambele capete pe cîte o ladă (bîrnă sau alte aparate) și o saltea. La semnal, se parcurge următorul traseu : alergare peste primele două bănci, întoarcere de 360° pe banca a treia, continuarea deplasării pînă pe capătul lăzii, săritură în adîncime cu rotarea brațelor prin înainte-sus — lateral-jos, aterizare elastică, rostogolire înainte în stînd (fig. 202).

41. Din aceeași formație, avînd în față trei bănci, o ladă, o minge, o capră și o saltea. La semnal, primul executant aleargă pe prima bancă în urcare, trece peste mingea așezată pe capacul lăzii, coboară pe a doua bancă înclinată, în sprijin culcat înapoi, urcă în sprijin pe genunchi pe banca a treia, trece în poziția culcat înainte pe capra așezată transversal, coborîre lentă prin stînd pe miini și apoi rostogolire înainte în sprijin ghemuit (fig. 203).

42. Din aceeași formație, fiecare șir avînd în față trei bănci de gimnastică (prima înclinată în urcare, a doua orizontală, a treia înclinată în coborîre) sprijinite pe două lăzi așezate transversal, un scaun, o minge sau alt obiect. La semnal, se trece în alergare peste toate băncile, se ocolește obstacolul din față și se revine la spatele șirului (fig. 204).

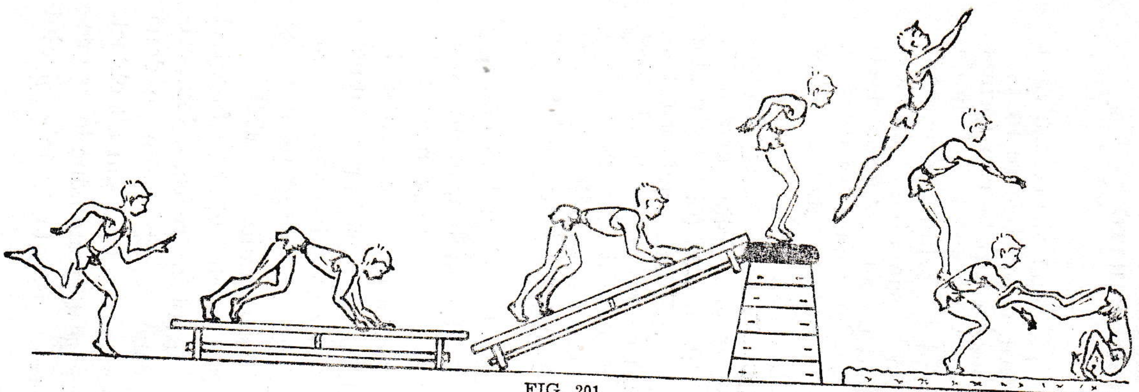


FIG. 201

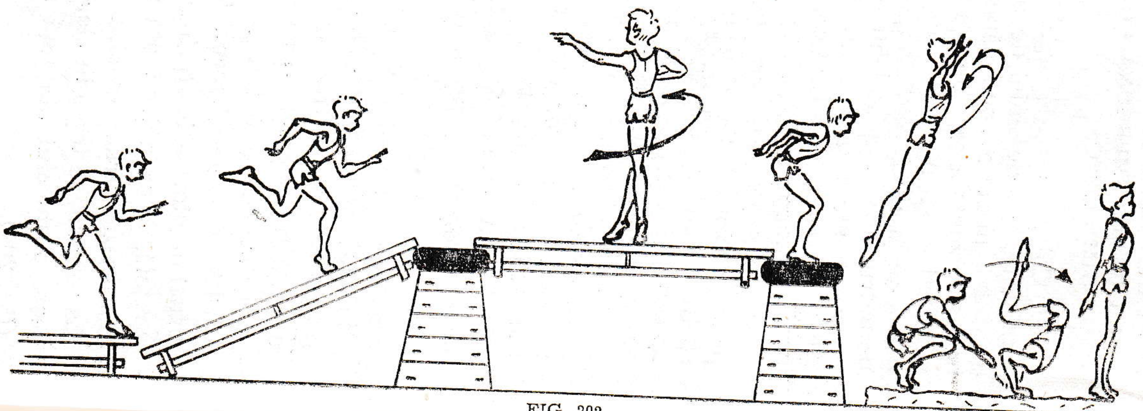


FIG. 202

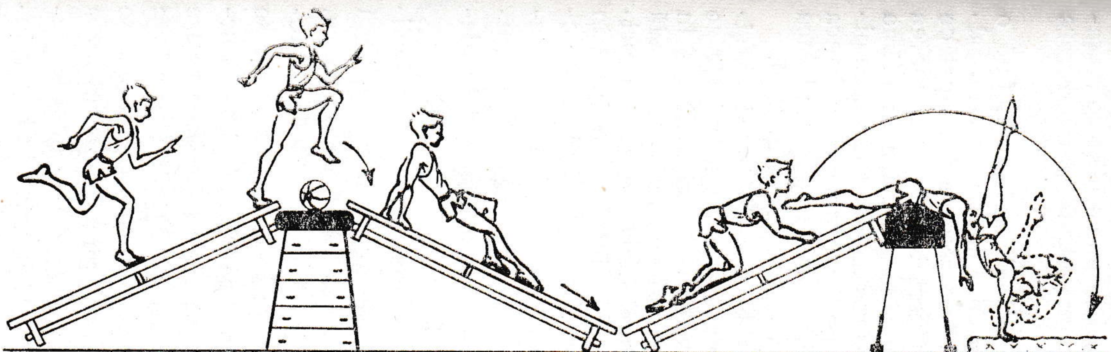


FIG. 203

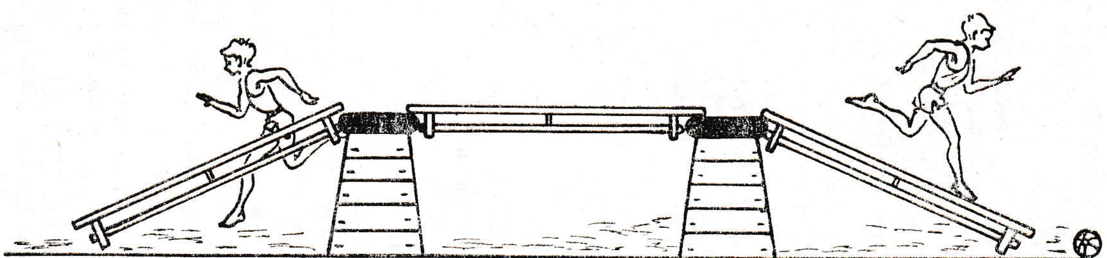


FIG. 204

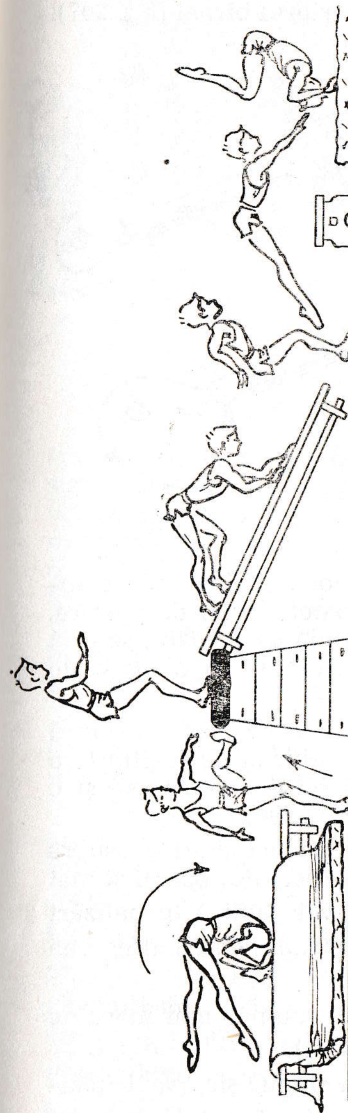
Indicații : ștafeta se poate executa liber, cu transportul unor obiecte ușoare, cu trecere peste unele obstacole așezate pe bănci sau cu transport de obiecte și cu trecere peste obstacole.

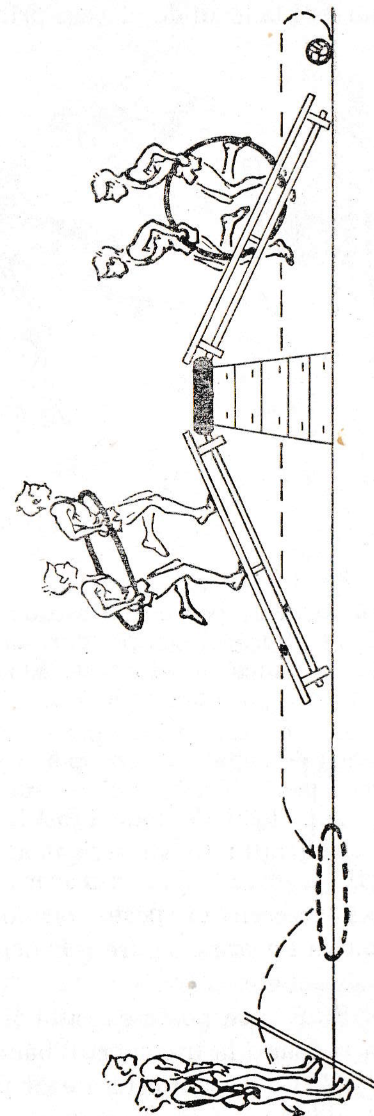
43. Din aceeași formație, fiecare șir avînd în față o bancă plasată de-a lungul parcursului, acoperită cu o saltea de gimnastică, a doua bancă înclinată cu un capăt pe ladă (capră, bîrnă) așezată transversal și în continuarea acesteia o saltea. La semnal se aleargă pînă la prima bancă, se execută pe aceasta 2—3 rostogoliri înainte cu picioarele depărtate, urcare liberă pe ladă, coborîre pe banca înclinată în mers pe patru labe, săritură lungă peste banca așezată transversal și rostogolire pe saltea (fig. 205).

44. Colectivul este organizat în perechi, pe două șiruri, în spatele liniei de plecare. În fața fiecărui șir se află un cerc așezat pe dușumea, două bănci înclinate în urcare și coborîre, sprijinite cu cîte un capăt pe o ladă așezată transversal și o minge medicinală. La semnal, primele perechi din fiecare șir aleargă pînă la cerc, intră în interiorul lui și îl ridică pînă la nivelul șoldurilor, se deplasează în cerc peste cele două bănci de gimnastică, ocolesc mingea, scot cercul prin ridicarea lui deasupra capului, se întorc și îl așază pe locul unde a fost luat la plecare și trec la spatele șirului (fig. 206).

Indicații : în lipsa lăzilor de gimnastică, băncile înclinate pot fi sprijinite pe o bancă așezată transversal, două sau trei bănci suprapuse, capră sau bîrnă de echilibru.

45. Colectivul este organizat pe două șiruri a 5—6 executanți, în spatele liniei de plecare. În țara fiecărui șir se află două bănci înclinate, sprijinite pe bîrnă (prima în urcare aproape de mijlocul bîrnei, a doua în coborîre spre capătul ei), la o distanță 1,5—2 m una de alta și o minge așezată la 2 m de banca înclinată în coborîre. La semnal, se execută o alergare în linie dreaptă pînă la bancă, mers în echilibru pînă la bîrnă, întoarcere 90° cu fața spre capătul bîrnei, mers în echilibru pe bîrnă pînă la banca înclinată, întoarcere de 90°, trecere pe bancă, coborîre pînă


FIG. 205


FIG. 206

la capătul de jos, alergare înainte cu ocolirea mingii și întoarcere la locul de plecare prin exteriorul bîrnei (fig. 207).

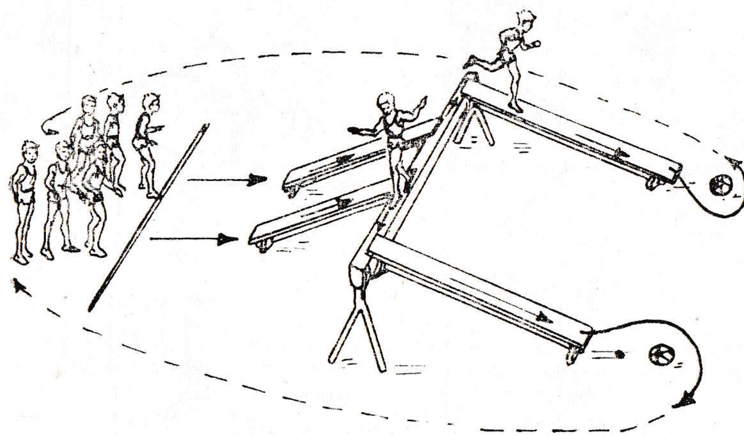


FIG. 207

46. Colectivul este împărțit în două echipe, cu un număr egal de perechi și așezat în spatele liniei de plecare. În fața fiecărei echipe, paralel cu linia de plecare, se află cîte o bancă de gimnastică, iar la 10—15 m o bîrnă de echilibru paralelă cu banca.

La semnal, prima pereche din fiecare echipă apucă banca de capete, o transportă pînă la bîrna de echilibru, o trece peste bîrnă, apoi pe sub ea, se întoarce înapoi și o așază pe locul de unde a fost luată (fig. 208).

Indicații : se va atrage atenția participanților asupra grijii pe care trebuie s-o acorde transportului băncii și mai ales trecerii ei peste bîrnă. Se vor aplica penalizări pentru fiecare ciocnire a băncii de bîrnă, pentru atingerea ei de sol etc.

Ștafeta se poate executa și cu un număr mai mare de participanți la transportul băncii (3—4).

47. Colectivul este așezat pe un singur șir, participanții avînd în față în ordine : o bancă orizontală, așezată

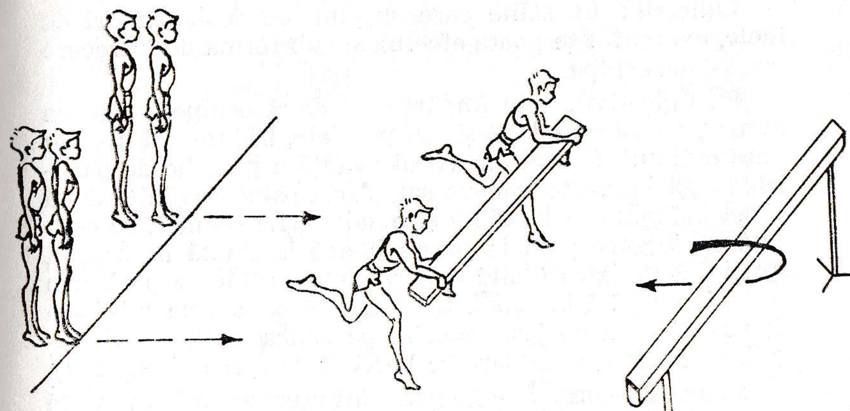


FIG. 208

transversal la 1—1,5 m de verticala inelelor, două bănci suprapuse așezate transversal, plasate sub inele, o bancă orizontală așezată în lungime și o saltea. La semnal, primul executant se urcă pe bancă, apucă inelele, execută o legănare înainte în atîrnat cu brațele și genunchii îndoiți peste cele două bănci suprapuse, coboară prin săritură înainte în punctul cel mai depărtat al legănării inelelor, tîrîre înainte prin tracțiuni în brațe de-a lungul băncii și săritură lungă cu rostogolire pe saltea (fig. 209).

Indicații : parcursul se poate executa și pe două șiruri paralele sub formă de întrecere, în sălile care dispun de un număr dublu de aparate.

48. Colectivul de lucru, format din 6—8 participanți, are în față două bănci de gimnastică așezate în lungime, cap la cap, prima orizontală, iar a doua înclinată, în urcare, sprijinită pe bara fixă, ladă, capră sau cal, o pereche de inele și o saltea. Se execută în ordine următoarele : tîrîre prin tracțiuni în brațe pe primele două bănci, ridicare în ghemuit pe capătul de sus al băncii sau pe capacul lăzii, apucarea inelelor și legănarea înainte în atîrnat cu brațele îndoite, aterizare în stînd cu rostogolire pe saltea (fig. 210).

Indicații : în sălile care dispun de două rînduri de inele, exercițiul se poate efectua și sub formă de întrecere între două echipe.

49. Colectivul este împărțit în două echipe, egale ca număr, așezate pe două șiruri paralele, la interval de 2 m unul de altul, fiecare șir avînd în față o pereche de paralele inegale așezate transversal, pe care sînt sprijinite două bănci înclinate în lungime și o saltea. La semnal, se execută o alergare pînă la prima bancă înclinată în urcare, sprijinită pe bara înaltă a paralelelor, cățărare pe banca ascendentă pînă la capăt, trecere prin balans pe sub bara de sus pe bara de jos, coborîre pe banca înclinată, rostogolire pe saltea și întoarcere la locul de plecare (fig. 211).

Indicații : paralelele inegale sînt așezate cu bara înaltă spre linia de plecare, iar băncile se sprijină pe paralele în dreptul picioarelor.

50. Colectivul este organizat pe două echipe, egale ca număr, așezate pe două șiruri paralele, la interval de 2 m unul de altul, avînd în față două perechi de paralele inegale așezate transversal, la distanța de cca 3 m, una de alta, cu barele înalte în exterior și barele joase în interior, pe care sînt sprijinite două bănci în urcare, două bănci orizontale pe barele joase și alte două bănci înclinate în coborîre și cîte două saltele la capătul de jos al băncii descendente. La semnal se execută o alergare pînă la prima bancă înclinată, tîrîre pe banca ascendentă prin tracțiuni simultante în brațe pînă la capătul de sus, trecere prin balans pe sub bara înaltă pe banca orizontală, mers în echilibru pînă la capătul băncii, cățărare pe ultima bancă înclinată, coborîre prin alunecare în poziția culcat înainte pe bancă cu brațele întinse, rostogolire înainte pe saltea, alergare pînă la capătul sălii și întoarcere pe locul de plecare prin afara paralelelor, predînd ștafeta următorului (fig. 212).

Indicații : la aranjarea parcursului se va avea grijă ca băncile să fie bine ancorate cu balamalele pe barele paralele, iar distanța dintre băncile celor două echipe să fie egală cu distanța dintre picioarele paralelelor.

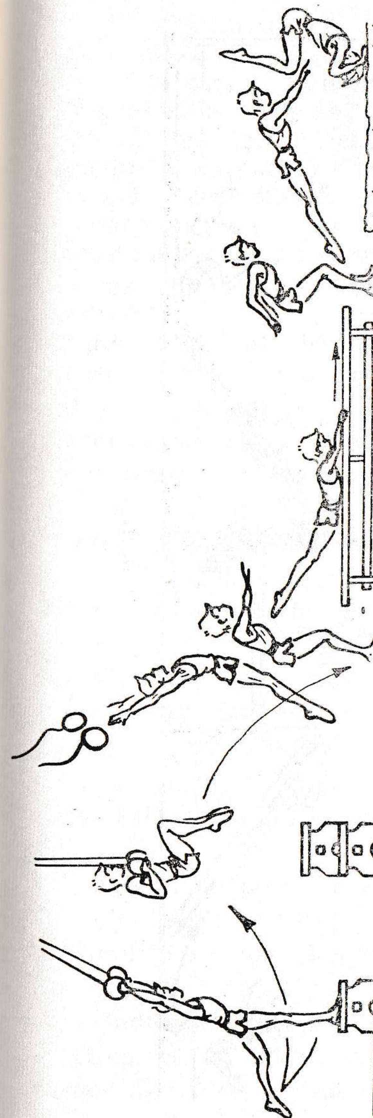


FIG. 209

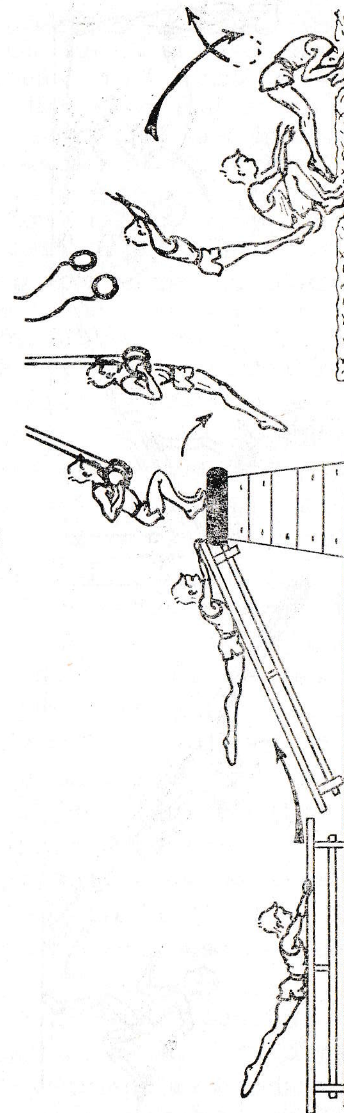


FIG. 210

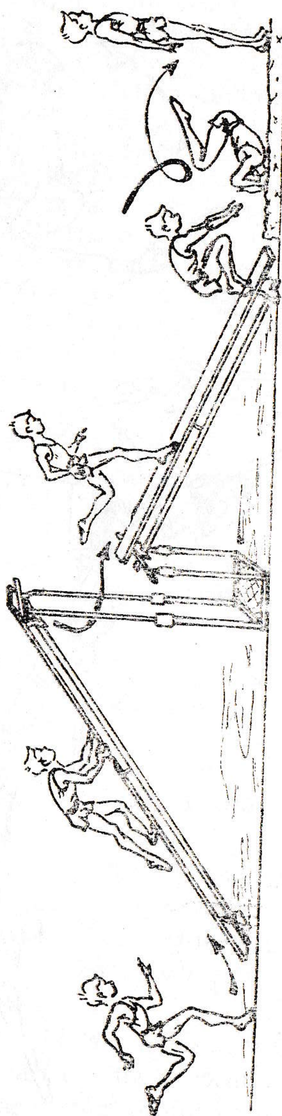


FIG. 211

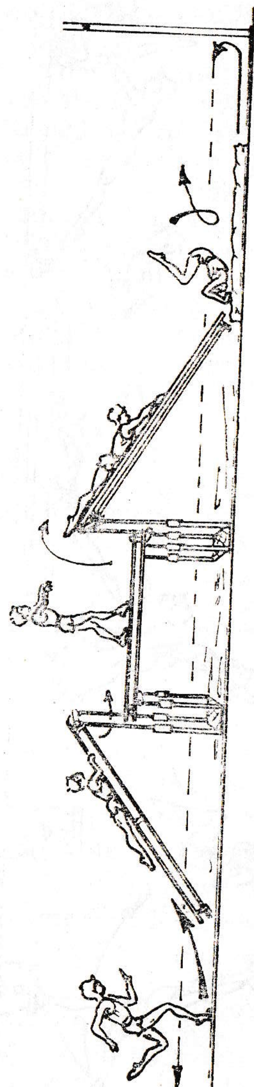


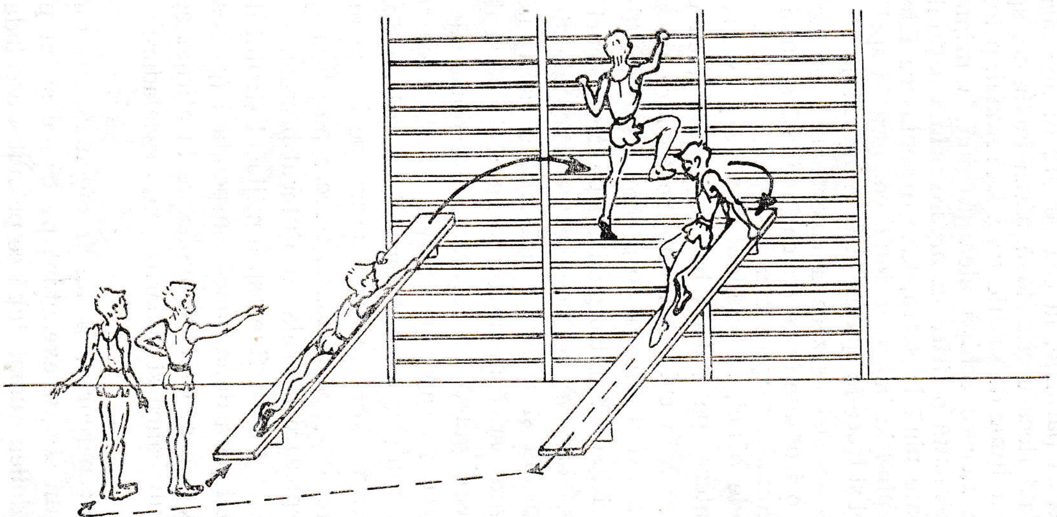
FIG. 212

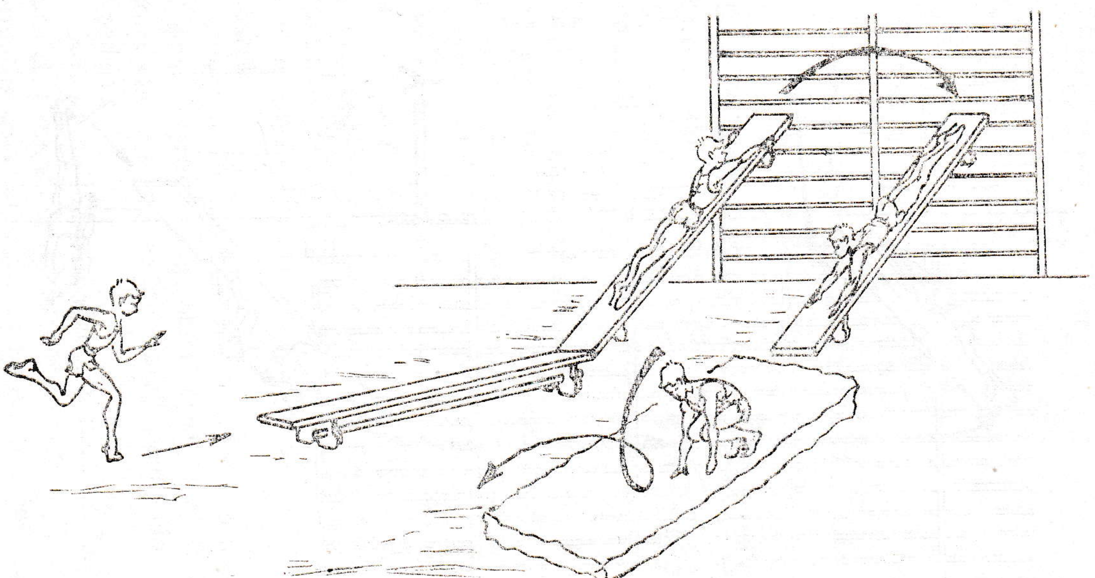
51. Colectivul este organizat pe două echipe, aranjate pe două șiruri paralele, la cca 10—12 m de scările fixe, avînd în față fiecare cîte două bănci înclinate, sprijinite la aceeași înălțime de scările fixe. La semnal, primul executant din fiecare echipă aleargă pînă la prima bancă înclinată, execută o tîrîre în urcare prin tracțiuni simultane în brațe pînă la scară, face o deplasare laterală pe scara fixă pînă la banca a doua, coboară în sprijin ghemuit înapoi și trece în spatele șirului (fig. 213).

52. Din aceeași așezare a colectivului, cu adăugarea unei bănci orizontale între banca înclinată și linia de plecare. La semnal, alergare pînă la banca orizontală, tîrîre peste ambele bănci, în lungime, trecere pe scara fixă și de acolo lateral pe a doua bancă, înclinată, cu coborîre prin alunecare în culcat înainte, rostogolire pe saltea și deplasare la spatele șirului cu predarea ștafetei (fig. 214).

53. Participanții sînt organizați pe două șiruri cu fața spre scările fixe, la cele două extremități ale șirului de scări. Pe prima și ultima scară fixă se sprijină cîte o bancă de gimnastică înclinată, iar pe cele două din mijloc sînt suspendate, prin agățare, alte două bănci, care se sprijină cu un capăt pe scară și cu al doilea capăt pe bîrna de echilibru, așezată paralel cu scările fixe. Fiecare șir începe parcursul prin urcare pe banca înclinată, în sprijin pe brațe și picioare, trecere pe scara fixă, urmată de deplasare laterală cu ajutorul brațelor și picioarelor peste 3—4 scări fixe, spre mijlocul șirului de scări, se trece apoi pe a doua bancă, suspendată (pe scară fixă și bîrnă) la care se execută deplasare în atîrnat agățat la genunchi sub bancă și coborîre cu escaladarea bîrnei (fig. 215).

Indicații : parcursul poate fi efectuat sub formă de ștafetă cu un singur executant pe traseu și cu plecarea celui de al doilea numai după ce primul a escaladat bîrna sau cu plecarea succesivă a executanților fără a se aștepta încheierea traseului de către primul plecat.


FIG. 213


FIG. 214

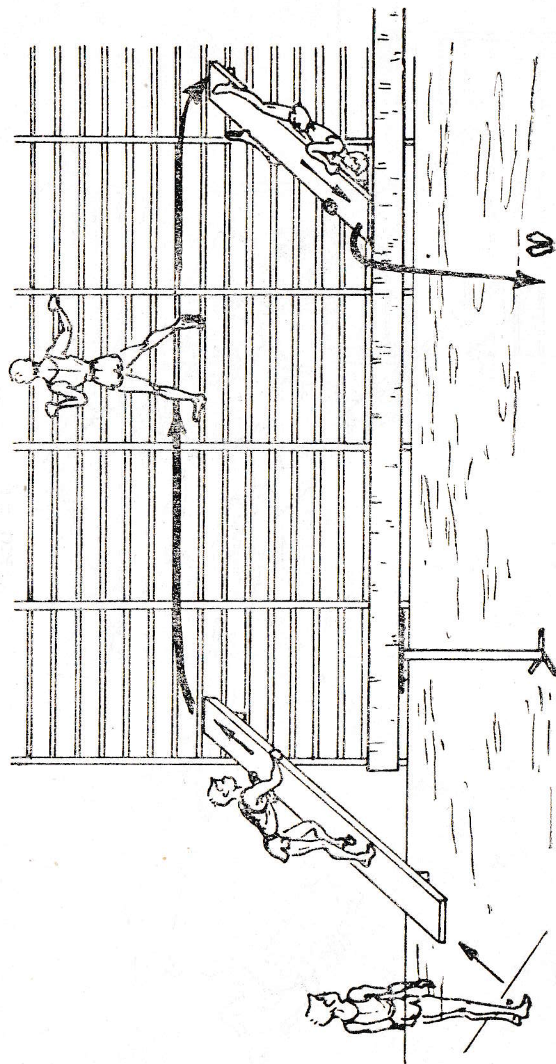


FIG. 215

Anexă

DESCRIEREA APARATULUI

Banca de gimnastică este unul din principalele aparate cu care este dotată o sală de gimnastică.

Ea este construită dintr-o scîndură de şedere, fixată pe două picioare, care sînt unite între ele printr-o stinghie.

Scîndura de şedere este lungă de 3,40—4 m, lată de 0,23—0,25 m şi groasă de 3—4 cm şi se execută din una sau mai multe bucăţi îmbinate longitudinal (fig. 216 şi 217).

Pe partea superioară a băncii, deasupra locului unde picioarele se fixează de bancă, se montează două butoane (dopuri) de fiecare picior, cu capul pătrat sau rotund, ieşind în relief pe suprafaţa băncii. Ele folosesc drept punct de sprijin pentru bancă, atunci cînd este utilizată întoarsă.

Cele două butoane pot fi înlocuite cu o placă de lemn de esenţă foarte tare, de obicei frasin, scobită la mijloc şi fixată solid pe linia de îmbucare a picioarelor cu scîndura de şedere.

La unul din capetele băncii, pe partea inferioară a scîndurii şi la margine, se montează două clape metalice sub forma de balamale : partea fixată pe scîndură este lungă de 25 cm şi lată de 4 cm, iar partea liberă — lungă de

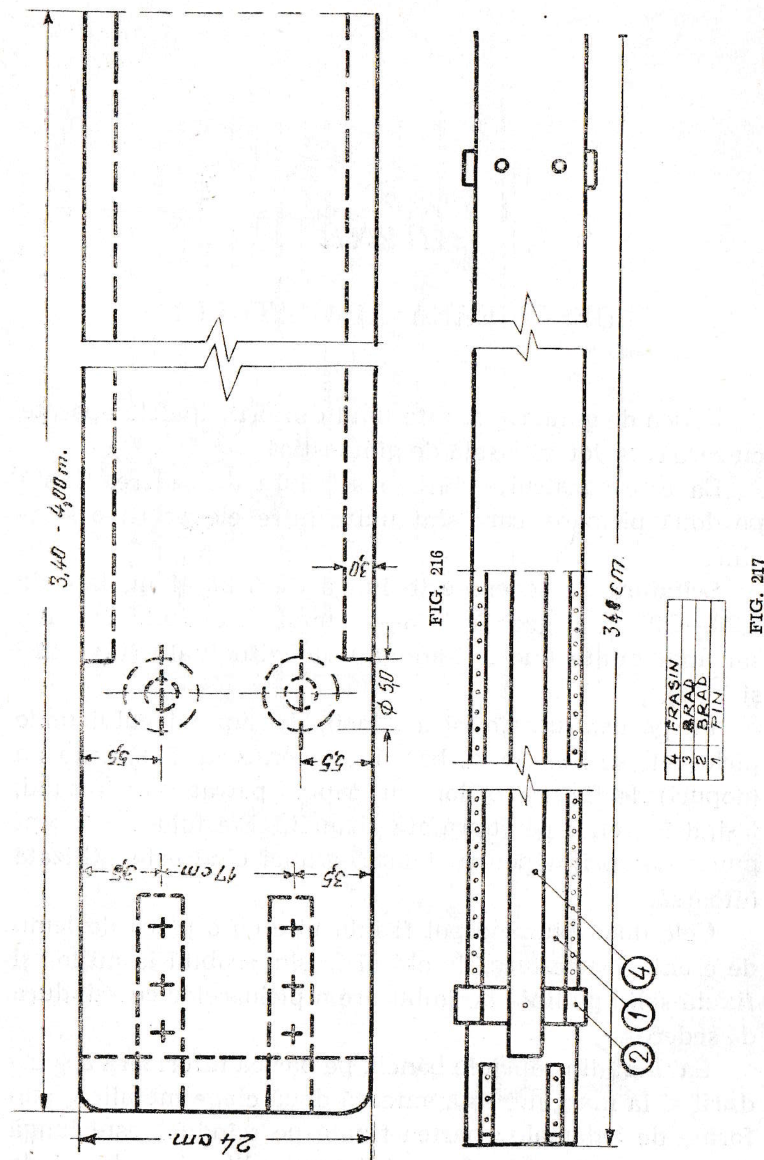


FIG. 216

FIG. 217

8 cm și lată de 4 cm — atîrnă în jos, ușor curbată spre interior *(A)* (fig. 218).

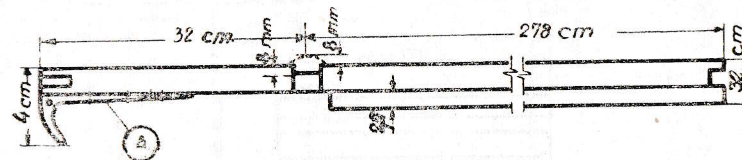


FIG 118

Cu ajutorul acestor clape (balamale), banca se poate fixa de alte bănci, de bîrna de echilibru, de scările fixe sau mobile ori de alte obiecte, asigurîndu-i-se stabilitate atît în poziția orizontală, cît mai ales în poziție înclinată.

Picioarele de la capete sînt mai înguste decît scîndura de ședere în partea superioară, unde se unesc cu banca și se lățesc spre partea inferioară. Talpa lor depășește lățimea băncii cu 2—3 cm, pentru a-i putea asigura o stabilitate cît mai mare cînd este așezată pe sol.

Pentru a asigura o rezistență mai mare picioarelor exterioare, acestea se fac din două bucăți. Partea superioară se îmbucă în scîndura de ședere la 30 cm de la capăt ; ea se poate construi dintr-un lemn obișnuit. Partea inferioară în care se fixează stinghia longitudinală și care folosește drept bază de sprijin trebuie construită dintr-un lemn de esență tare. Lemnul de esență tare oprește să se tocească picioarele, chiar atunci cînd manevrarea aparatului se face în mod greșit, frecîndu-se de sol, păstrînd intactă întreaga suprafață de susținere a lor și asigurînd stabilitatea băncii pe sol.

Pentru a fixa picioarele pe scîndura de ședere, pe partea exterioară a picioarelor se montează o placă verticală de oțel care se prinde sus în scîndură, prin două șuruburi puternice.

Pe partea internă a picioarelor, consolidarea se face prin două plăci de fier așezate în formă de „V", cu des-

chiderea în sus. Plăcile se fixează în partea superioară pe partea de jos a scîndurii de ședere și coboară pînă la stinghie (fig. 219).

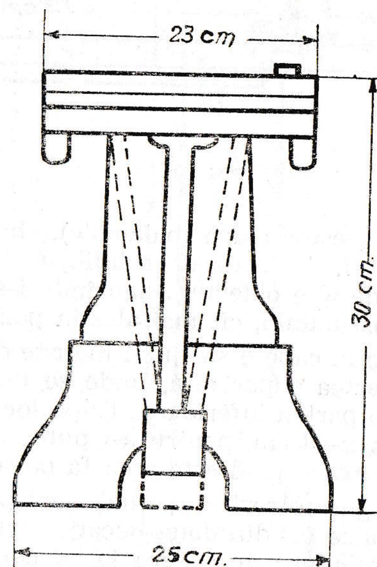


FIG. 219

În partea inferioară, talpa picioarelor are o scobitură de 14 cm (unde nu ia contact cu solul atunci cînd banca este în poziție normală), în care este instalată stinghia longitudinală (fig. 220).

Piciorul central are o formă diferită de a celor de la capete avînd cea mai mare lățime în partea superioară și îngustîndu-se pînă aproape de grosimea stinghiei, în partea inferioară. Această construcție se explică prin faptul că piciorul central nu este construit pentru a sprijini banca pe sol, ci pentru a asigura rezistența necesară stinghiei în momentul cînd banca este întoarsă pentru exerciții de echilibru. Pentru același considerent, piciorul central nu atinge solul (fig. 221).

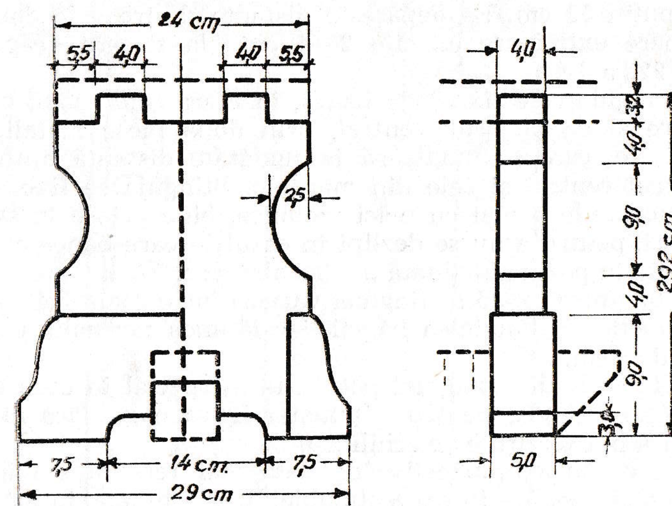


FIG. 220

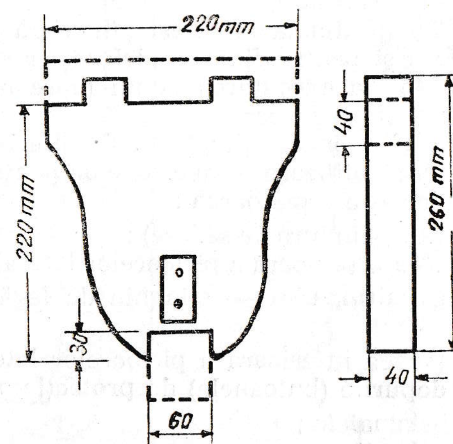


FIG. 221

Stinghia longitudinală este mai scurtă decît banca, cu cel puțin 52 cm. Ea depășește distanța dintre cele două picioare exterioare cu cîte 2—4 cm la fiecare capăt (fig. 222 a, b).

Stinghia este fixată de bancă, în afara celor două picioare și de piciorul central, prin două piese metalice verticale, care se montează la jumătate distanță dintre piciorul central și cele din margine. Stinghia se fixează de picioarele băncii cu plăci metalice, bine prinse în șuruburi, pentru a nu se dezlipi în cazul în care banca este folosită în poziție înclinată pentru alergare.

Lungimea totală a stinghiei variază între 2,90—3,48 m, în funcție de lungimea băncii, iar lățimea normală a sa este de 8 cm.

Dimensiunile stinghiei pot varia în special în ceea ce privește lățimea, pentru a putea asigura o gradare mai precisă în exercițiile de echilibru.

În construcția băncilor de dată mai recentă s-a introdus lățimea de 10 cm a stinghiei longitudinale, în locul celei vechi de 8 cm, pentru a asigura băncilor posibilitatea îndeplinirii integrale a funcțiilor bîrnei de echilibru din gimnastica sportivă, atunci cînd banca este folosită cu stinghia în sus (răsturnată).

Stinghia longitudinală folosește în afară de sprijin pentru echilibru și pentru fixarea picioarelor sau pentru apucarea mîinilor la executarea unui mare număr de exerciții de dezvoltare generală.

Banca se confecționează din lemn de diferite esențe. Cea mai frecventă utilizare a materialelor pentru confecționarea băncilor este următoarea :

— pin — blatul (scîndura de ședere) ;
  — partea superioară a picioarelor laterale ;

— pin, frasin, paltin, ulm — stinghia de legătură (longitudinală) ;

— frasin — partea inferioară a picioarelor laterale ;
  — dopurile (butoanele) de protecție a blatului ;

— oțel — balamalele ;
  — colțarii.

Lemnul din care se construiește banca de gimnastică nu trebuie să aibă defecte.

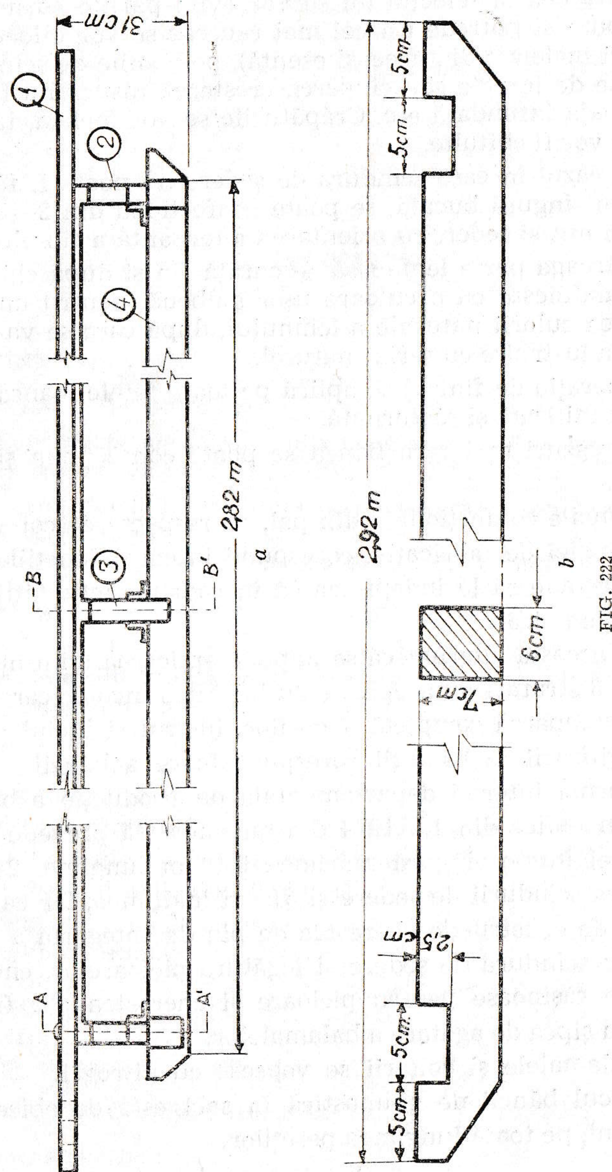


FIG. 222

De aceea la selecția lui se vor evita părțile cu noduri căzătoare și putrede (în cel mai rău caz se vor înlocui cu dopuri încleiate din aceeași esență), porțiunile de scîndură atacate de insecte sau ciuperci, creșterea răsucită a fibrelor, coaja înfundată etc. Crăpăturile se vor încleia, iar fisurile vor fi chituite.

În cazul în care scîndura de ședere nu poate fi făcută dintr-o singură bucată, se poate confecționa din 2—3 bucăți în nut și feder, cu orientarea alternantă a fibrelor.

Întreaga parte lemnoasă se curăță fin și după chituire se grunduiește cu o culoare ușor galbenă, pentru uniformizarea culorii naturale a lemnului, după care se va proceda la lustruire cu șerlac natural.

Operația de finisaj se aplică pe toate fețele, banca putînd fi utilizată și răsturnată.

În cazuri mai rare banca se poate confecționa și din pal.

Băncile confecționate din pal, cu respectarea corectă a tehnologiei de fabricație, corespund integral funcțiilor pe care trebuie să le îndeplinească în cadrul activității de educație fizică.

În această alternativă se impune aplicarea unui număr de 2—3 straturi de acoperire cu lac nitro incolor care asigură astuparea completă a porilor, lustrul și luciul necesar utilizării în condiții corespunzătoare a băncii.

Norma internă departamentală de producție a băncii de gimnastică din 1.V.1974 din țara noastră prevede execuția ei într-o singură mărime : 3,40 m lungime, 24 cm lățimea scîndurii de ședere și 31 cm înălțimea, iar ca material de construcție cherestea de pin de categoria a III-a pentru scîndura de ședere și legătura picioarelor, cherestea de rășinoase pentru picioare și cherestea de frasin pentru șipca de agățare a balamalelor.

Balamalele și colțarii se vopsesc cu nitrogri.

Locul băncii de gimnastică în sală este de obicei pe margini, pe toată lungimea pereților.

Cuprins

Redactor : DIDONA URSU
Tehnoredactor : ECATERINA ALBICI

Bun de tipar 10 decembrie 1982
Coli de tipar 14,25

Lucrarea executată la I. P „Oltenia“
Craiova, str. Mihai Viteazul nr. 4
Comanda nr. 217/1982



Lei 13

EDITURA SPORT · TURISM